द पॉवर ऑफ युअर सबकॉन्शस माइंड

अंतर्मनाची शक्ती

डॉ. जोसेफ मर्फी

डी. आर. एस., पीएच. डी.

अनुवाद – संकेत कोरडे

MANJUL

मंजुल पब्लिशिंग हाउस

VISIT…

द पॉवर ऑफ युअर सबकॉन्शस माइंड

अंतर्मनाची शक्ती

डॉ. जोसेफ मर्फी

डी. आर. एस., पीएच. डी.

अनुवाद – संकेत कोरडे

MANJUL

मंजुल पब्लिशिंग हाउस

लेखक परिचय

जोसेफ मर्फींचा जन्म आयर्लंडमध्ये झाला आणि नंतर ते अमेरिकेला स्थायिक झाले. मनोविज्ञानशास्त्रामध्ये पीच.डी. केल्यानंतर मर्फींनी त्यांचा जास्तीत जास्त वेळ आशियाई धर्मांचं अध्ययन करण्यात व्यतीत केला. या अभ्यासासाठी ते भारतातही येऊन गेले. विश्वातील प्रमुख धर्मांच्या अभ्यासानंतर त्यांना असं आढळून आलं की, संपूर्ण विश्वावर एकाच शक्तीचं राज्य आहे, ती शक्ती सर्वांमध्ये स्थित आहे. ही शक्ती म्हणजे अंतर्मनाची ताकद.

डॉ. मर्फींवर उत्तर अमेरिकेतील नव विचार सिद्धान्ताचा खूप परिणाम झाला. यानुसार, आपल्या समस्यांचं उत्तर हे आपल्या आतच दडलेलं असतं. बाह्यघटकांमुळे आपले विचार बदलू शकत नाहीत. अधिक चांगलं जीवन जगण्यासाठी बाह्य परिस्थिती बदलण्याची नव्हे, तर तुम्हांला तुमचं मन बदलण्याची आवश्यकता आहे. विकास करण्यासाठी अंतर्मनाचं सामर्थ्य वापरून तुम्ही परिवर्तन घडवून आणू शकता.

डॉ. मर्फींनी तीसहून अधिक पुस्तकं लिहिली. त्यांचं प्रख्यात पुस्तक, द पॉवर ऑफ युअर सबकॉन्शस माइंड सर्वोत्तम पुस्तकांमध्ये गणलं जातं. इतर काही प्रख्यात पुस्तकं अशी टेलिसायकिक्स, द मिरॅकल ऑफ माइंड डायनॅमिक्स, युअर इन्फायनाइट पॉवर टू बी रिच, बिलिव्ह इन युअर सेल्फ, हाऊ टू अॅट्रॅक्ट मनी, मिरॅकल्स ऑफ माइंड.

द पॉवर ऑफ युअर सबकॉन्शस माइंड

अंतर्मनाची शक्ती

डॉ. जोसेफ मर्फी

डी. आर. एस., पीएच. डी.

अनुवाद - संकेत कोरडे

मंजुल पब्लिशिंग हाउस

मंजुल पब्लिशिंग हाउस

पुणे संपादकीय कार्यालय
फ्लॅट नं. 1 , पहिला मजला, समर्थ अपार्टमेंट्स, 1031 , टिळक रोड, पुणे - 411 002

व्यावसायिक आणि संपादकीय कार्यालय
दुसरा मजला, उषा प्रीत कॉम्प्लेक्स, 42 मालवीय नगर, भोपाळ - 462003

विक्री आणि विपणन कार्यालय
7/32 , तळमजला, अंसारी रोड, दर्यागंज, नवी दिल्ली - 110002
www.manjulindia.com
वितरण केंद्रे
अहमदाबाद, बेंगलुरू, भोपाळ, कोलकाता, चेन्नई, हैदराबाद, मुंबई, नवी दिल्ली, पुणे

डॉ. जोसेफ मर्फीलिखित द पॉवर ऑफ युअर सबकॉन्शस माइंड या मूळ इंग्रजी पुस्तकाचा मराठी अनुवाद

प्रस्तुत मराठी आवृत्ती 2018 साली प्रथम प्रकाशित

कॉपीराइट © जे एम डब्ल्यू ग्रुप, इनकॉर्पोरेटेड, न्यू यॉर्क प्रस्तुत संस्करण द जोसेफ मर्फी ट्रस्टतर्फे अधिकृत आहे

ISBN 978-81-8322-640-0

मराठी अनुवाद : संकेत कोरडे

सदर पुस्तकाची विक्री पुढील अटींवर झाली आहे - ज्या बांधणी आणि मुखपृष्ठासह पुस्तकाचे प्रकाशन झाले आहे, त्याव्यतिरिक्त इतर कोणत्याही स्वरूपात त्याची खरेदी-विक्री प्रकाशकाच्या पूर्वपरवानगीशिवाय केली जाऊ नये, उधार दिले जाऊ नये, पुनर्विक्री किंवा भाडेतत्त्वावर दिले जाऊ नये, तसेच वितरण केले जाऊ नये. या अटींसह इतर सर्व अटी खरेदीदारासही लागू होतात.

होय! या पुस्तकामुळं तुमच्या जीवनात चमत्कार घडू शकतात!

वेगवेगळ्या क्षेत्रांतल्या स्त्री-पुरुषांच्या आयुष्यात चमत्कार घडल्याचं मी स्वतः पाहिलं आहे. तुम्ही तुमच्या अंतर्मनाच्या जादुई शक्तीचा वापर केलात, तर असे चमत्कार तुमच्याही बाबतीत घडू शकतात. तुमची विचार करण्याची एक विशिष्ट सवय असते. तुम्ही ज्या शब्दांचा वापर वारंवार करता, जी चित्रं मनात रंगवता त्यामुळं तुमचं भाग्य घडतं, भविष्याला आकार मिळत असतो. कारण माणूस अंतर्मनात ज्याप्रमाणं विचार करतो, त्याप्रमाणंच तो बनतो. या गोष्टींचं तुम्हांला ज्ञान व्हावं हाच या पुस्तकाचा मूळ हेतू आहे.

● याचं उत्तर आहे तुमच्याकडं?

एक व्यक्ती अगदी आनंदात, तर दुसरी दु:खात का आहे? का एकाच्या पायाशी ऐश्वर्य लोळण घेतं, तर दुसरा इतका कर्मदरिद्री असतो? का एखाद्या व्यक्तीला सतत भीती व स्वतःबद्दल न्यूनगंड आहे, तर दुसरी एखादी व्यक्ती आत्मविश्वासानं परिपूर्ण आहे? का एकाजवळ राहायला आलिशान घर आहे, तर दुसरा चंद्रमौळी झोपडीत कसाबसा श्वास घेतोय?

का एक व्यक्ती आयुष्यात कायमच यश संपादन करत आहे, तर दुसरी आयुष्यभर मेहनत करून अपयशाच्या खोल दरीत चाचपडत आहे? का एक वक्ता असाधारण व लोकप्रिय आहे, तर दुसरा अगदी सामान्य आणि लोकांचा नावडता आहे? का एक व्यक्ती तिच्या कामात किंवा व्यवसायात यशस्वी आहे, तर आयुष्यभर काबाडकष्ट करूनही दुसऱ्या व्यक्तीच्या पदरात नेहमीच अपयशच आहे?

का एक व्यक्ती दुर्धर आजारातून लवकर बरी होते; पण दुसरी साध्या आजारातूनसुद्धा लवकर बरी होऊ शकत नाही? कितीतरी दयाळू सद्गृहस्थ आणि धार्मिक लोक चांगलं कर्म करूनसुद्धा शरीरानं तसंच मनानं इतक्या यातना का भोगत आहेत, तर दुसरीकडं काही लोक

वाईट वृत्ती आणि अधार्मिक असूनही यशाच्या अन् प्रगतीच्या पायऱ्या चढत स्वस्थ जीवन जगत आहेत? एखादा वैवाहिक जीवनाचा परिपूर्ण आनंद उपभोगतोय, तर दुसरा विफल आणि दु:खी का आहे?

तुमच्या अंतर्मनाच्या व बाह्यमनाच्या कार्यात या प्रश्नांची उत्तरं दडली आहेत का?

होय नक्कीच आहे.

● मी हे पुस्तक का लिहिलं?

या व अशांसारख्या प्रश्नांच्या उत्तरांचा मला जो शोध लागला, त्यात इतरांनाही सहभागी करून घ्यावं, या इच्छेनं मला हे पुस्तक लिहायला प्रेरित केलं. मनाच्या महान मूलभूत संकल्पना शक्य तितक्या सोप्या भाषेत स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न मी येथे केला आहे. मनाच्या पायाभूत आणि आधारभूत नियमांना सहजसोप्या भाषेत मांडणं शक्य आहे, असं मला खात्रीपूर्वक वाटतं.

या पुस्तकाची भाषा ही तुमच्या रोजच्याच जगण्यातील आणि तुमच्या आजूबाजूला ऑफिसमध्ये व घरात वापरल्या जाणाऱ्या भाषेसारखीच आहे असं तुमच्या लक्षात येईल.

तुमच्या आयुष्यातील शंका-कुशंका, दु:ख, यातना आणि अपयश यांच्या गर्तेतून तुम्हांला वर काढण्यासाठी तुम्ही या पुस्तकाचा अभ्यास करावा. यात दिलेल्या तंत्रांचा वापर करून तुम्ही चमत्कारिक शक्तीला वश करू शकता, अशी मला पूर्ण खात्री आहे.

तुम्हांला तुमच्या ध्येयापर्यंत नेण्यासाठी हे पुस्तक तुम्हांला मार्गदर्शन करेल. तुमच्या अडचणी सोडवेल. तुमच्या भावनिक आणि शारीरिक मर्यादा तोडून तुम्हांला स्वतंत्र करेल. तुमच्या आयुष्यात आनंद आणि शांती प्रदान करेल.

तुमच्या अंतर्मनाची ही जादुई शक्ती तुमच्या कोणत्याही व्याधी आणि दुखणी दूर करेल. तुम्हांला पूर्ववत ताकदवान आणि सक्षम बनवेल. तुमच्या आंतरिक शक्तीचा वापर कसा करायचा हे शिकत असताना आपोआपच तुमच्या लक्षात येईल की, भीती नाहीशी होऊन तुम्ही अशा आदर्श जीवनात प्रवेश केला आहे ज्याला पॉलने ईश्वराच्या बालकांसाठी भव्य मुक्ती असं संबोधलं आहे.

● चमत्कार घडवणाऱ्या शक्तीला स्वतंत्र करा

आपल्या अंतर्मनाच्या शक्तीचा सहजपणे पटणारा पुरावा म्हणजे आपले आजार बरं करण्याची अंतर्मनाची क्षमता! अंतर्मनाच्या या हिलिंग पॉवरचा म्हणजेच आजारातून मुक्त करणाऱ्या शक्तीचा उपयोग करून मी बऱ्याच वर्षांपूवी स्वतःच्या शरीरातली एक गाठ नाहीशी केली. अंतर्मनाच्या याच शक्तीनं मला घडवलं. माझ्या सगळ्या महत्त्वाच्या कृतींना आणि कार्यांना हीच शक्ती नियंत्रित करत आहे.

मी जी तंत्रं वापरली, त्यांचं सविस्तर वर्णन या पुस्तकात आहे. अंतर्मनाच्या अफाट

शक्तीवर विश्वास ठेवायला नक्कीच त्याचा उपयोग होईल, याची मला खात्री आहे. एका वयस्कर डॉक्टरांचा मी आभारी आहे. त्यांच्या मार्गदर्शनामुळेच मला ही गोष्ट जाणवली. ज्या शक्तीनं, परमऊर्जेनं माझं शरीर तयार केलं, मला जीवन प्रदान केलं ती शक्ती मला पूर्णपणे बरं करू शकते, यात काहीच शंका नाही. एका प्रचलित म्हणीनुसार, 'डॉक्टर जखमेवर मलमपट्टी करतो; ईश्वरच ती जखम बरी करतो.'

● भावपूर्ण प्रार्थना चमत्कार घडवून आणते

भावपूर्ण प्रार्थना करणं म्हणजेच आपल्या बाह्यमनानं अंतर्मनाशी साधलेला संवाद असतो. जो आपल्या ध्येयाकडे वाटचाल करण्यासाठी आपल्याला बळ प्रदान करतो. आपल्यात असलेलं सामर्थ्य कसं ओळखायचं हे तुम्हांला या पुस्तकात शिकायला मिळेल, त्यामुळं तुम्हांला तुमचं ध्येय गाठण्यासाठी नक्कीच मदत होईल. तुम्हांला एक सुखी, समृद्ध व परिपूर्ण आयुष्य जगायचं आहे ना? तर रोजच्या जीवनातील अडचणी, व्यावसायिक समस्या सोडवण्यासाठी आणि कौटुंबिक नात्यांमध्ये सुसंवाद निर्माण करण्यासाठी अंतर्मनाच्या शक्तीचा वापर करायला आजच सुरुवात करा.

अंतर्मनाची शक्ती कार्य कशी करते हे समजून घेण्यासाठी हे पुस्तक वाचा. आपल्यातील सुप्त गुणांना कसं आविष्कृत करायचं हे लक्षात घ्या. बाह्यमनावर प्रभाव टाकणारी छोटी-छोटी तंत्रं शिकून घ्या. अंतर्मनाच्या अफाट शक्तीच्या संग्रहातून आपल्याला उपयुक्त शक्ती मिळवण्याच्या मार्गांचा वापर करा. ते कसे तुम्हांला मदत करू शकतात हे पडताळून पाहा. यातून तुमच्या आयुष्याला एक नवी दिशा मिळेल, याची मला खात्री आहे.

● प्रार्थना प्रत्येक व्यक्ती करते

भावपूर्ण प्रार्थना कशी करायची हे तुम्हांला माहीत आहे? तुम्हांला आठवतंय का की, तुम्ही शेवटची प्रार्थना कधी केली होती? कुठल्यातरी संकटात सापडल्यावर, कुठली समस्या उद्भवल्यावर किंवा अगदी आणीबाणीच्यावेळी आपण प्रार्थना करतो.

रोजच्या बातम्या बघितल्या तर तुम्हांला असं आढळून येईल की, एखाद्या लहान मुलाचा असाध्य आजार बरा व्हावा, राष्ट्राराष्ट्रांत शांतता नांदावी किंवा एखाद्या खाणीत अडकलेल्या कामगारांच्या सुटकेसाठी मदत मिळावी म्हणून सगळे देशवासी प्रार्थना करतात.

अडचणीच्या काळात प्रार्थनेनं तुम्हांला नक्कीच बळ प्राप्त होतं. पण प्रार्थना करण्यासाठी आपण संकटांची वाट का पाहावी? सर्व काही आलबेल असतानाही आपण प्रार्थनेला आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनवू शकतो. प्रार्थना केल्यामुळे लोकांना आलेले विविध अनुभव आपण वर्तमानपत्रात नेहमी वाचतो. हा एक प्रकारे प्रार्थनेच्या शक्तीचा पुरावाच असतो. हे तळमळीनं केलेल्या प्रार्थनेचं उदाहरण झालं. पण चिमुकल्यांच्या लहानशा प्रार्थनांचं काय, ज्या ते जेवणाच्या आधी डोळे मिटून अत्यंत श्रद्धापूर्वक आणि

स्वच्छ मनानं करतात. त्याला ईश्वराशी संधान साधण्याचं एक माध्यम म्हणता येईल का?

बऱ्याच लोकांसोबत काम करत असताना मला विविध प्रकारच्या प्रार्थनांचा अभ्यास करायला मिळाला. माझ्या जीवनात मी प्रार्थनेच्या सामर्थ्याची अनुभूती घेतली आहे. माझ्याप्रमाणंच इतरांनीही घेतलेल्या या अनुभूतींच्या संदर्भात मी त्यांच्याशी चर्चा केली आहे. प्रार्थनेचं महत्त्व आणि ती कशी करावी, हे एखाद्याला कसं समजावून सांगायचं? संकटात किंवा अडचणीत सापडल्यानंतर मनुष्य तटस्थपणे विचार करण्याची क्षमता गमावून बसतो. समोरची व्यक्ती काय सांगत आहे ते ऐकून व समजून घेण्याची कुवत त्याच्याठायी उरत नाही. अशावेळेस त्याला असा मार्ग हवा असतो, ज्यामुळे त्याला त्याच्या परिस्थितीवर हमखास मात करता येईल.

● या पुस्तकाची विशेष वैशिष्ट्यं

या पुस्तकाचं आगळंवेगळं वैशिष्ट्य म्हणजे त्याचा साधासरळ व्यवहारात होणारा उपयोग. या पुस्तकात तुम्हांला अशी काही वापरण्याजोगी सूत्रं आढळतील, ज्यांचा तुम्हांला तुमच्या रोजच्या जीवनात सहज उपयोग करता येईल. माझ्या संपर्कात येणाऱ्या अनेक स्त्री-पुरुषांना मी ही सोपी सूत्रं, तंत्रं शिकवली आहेत.

या पुस्तकाचं आणखी एक आगळं वैशिष्ट्य म्हणजे तुम्ही बऱ्याचदा ज्या गोष्टीसाठी प्रार्थना करता ती गोष्ट साध्य न होता भलतंच तुमच्या वाट्याला का येतं, या मागचं कारण, त्याचा कार्यकारणभाव तुम्हांला यात मिळेल. अनेक लोक मला विचारतात, "अनेकदा प्रार्थना करूनही मला माझ्या प्रार्थनेची अनुभूती का येत नाही?" या तक्रारीचं कारण तुम्हांला या पुस्तकात मिळेल. अंतर्मनापासून प्रार्थना करत अपेक्षित फळ प्राप्त कसं करून घ्यायचं याचं वर्णन या पुस्तकाला अनन्यसाधारण महत्त्व प्राप्त करून देतं. या विविध प्रकारच्या प्रार्थनांची मदत तुम्हांला अडचणीच्या वेळी होईलच.

● विश्वास कशावर ठेवावा?

अनेक लोकांना असं वाटतं की, आपली प्रार्थना फळाला येण्यामागचं मुख्य कारण म्हणजे आपला त्या गोष्टीवरचा विश्वास; पण प्रत्यक्ष परिस्थिती वेगळीच असते. प्रार्थनेची अनुभूती तेव्हा येते, जेव्हा तुमचं अंतर्मन तुमच्या मनातल्या तीव्र इच्छेला किंवा विचाराला प्रतिसाद देतं. प्रार्थनेवरील विश्वास हेच तर जगातल्या सर्व धर्मांचं मूळ असलेलं गूढ तत्त्व आहे.

तुम्ही कुठल्याही धर्माचे असा; हिंदू, बौद्ध, इस्लाम, ख्रिश्चन तरी तुम्ही केलेल्या प्रार्थनेचं फळ तुम्हांला कसं बरं प्राप्त होतं? सर्व धर्मांतल्या लोकांना प्रार्थनेचं फळ कसं बरं मिळतं? कारण प्रार्थनेला कुठलाही धर्म नसतो. प्रार्थना कुठल्याही विधींनी पूर्ण होत नाही; बळी दिल्यानं किंवा प्रसाद चढवल्यानं ती पूर्ण होत नाही; तर प्रार्थना करण्यामागच्या दृढ विश्वासामुळे किंवा अंतर्मनाच्या ग्रहणक्षमतेमुळेच ती फळास येते.

विश्वास आणि श्रद्धा म्हणजे तुमच्या मनात उठणारे विविध विचार. तुम्ही ज्याप्रकारे विचार करता त्याप्रमाणं घटना घडून आल्यानंतर त्यावर तुमचा विश्वास बसतो; त्यातून श्रद्धा निर्माण होते. असंच तुमच्या मनाच्या आणि शरीराच्या संदर्भात होतं. तुम्ही कुठली गोष्ट का व कशासाठी करत आहात हे समजून घेऊन त्यावर योग्य अशी प्रार्थना केल्यानंतर त्या गोष्टी प्रत्यक्षात घडून येतात. आपल्या इच्छेप्रमाणं गोष्टी घडणं यामागं मुख्य कारण आहे, तुम्ही मनापासून केलेली भावपूर्ण प्रार्थना.

● तीव्र इच्छा म्हणजेच प्रार्थना होय

आपल्यापैकी प्रत्येकाला आरोग्य, सुख, शांती, सुरक्षितता, मानसिक आणि आर्थिक स्थैर्य हवं असतं; परंतु ते आपल्याला मिळतंच असं नाही. एका प्राध्यापकानं माझ्यापाशी नुकतंच कबूल केलं की, मला माहीत आहे की, मी जर माझा जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला आणि माझ्या भावनांना, मनातील विचारांना योग्य दिशा दिली तर माझ्या आयुष्यातील ताण कमी होऊ शकतो. त्याबरोबरच माझ्या हृदयावर आलेला ताण कमी होऊ शकतो. मला हे सर्व समजतं; पण खरी अडचण ही आहे की मनात येणाऱ्या विचारांना योग्य दिशा देण्यासाठी कोणतं तंत्र किंवा कार्यपद्धती वापरावी याचं ज्ञान मला नाही. मन सतत अस्थिर असल्यामुळे समस्या निर्माण झाल्या की त्यावर तोडगा काढण्यासाठी नेमकं काय करावं हे न सुचल्यामुळे मन हताश होतं आणि पराभूत झाल्याची भावना मनात निर्माण होते.

आपलं जीवन हे पूर्णपणे निरोगी असावं ही त्यांची इच्छा होती. अंतर्मनाचं कार्य कशाप्रकारे चालतं हे जाणून घेण्याची आवश्यकता त्यांना होती. हे ज्ञान त्यांना मिळालं तर ते पूर्णपणे निरोगी होऊन त्यांच्या सर्व इच्छा पूर्ण होऊ शकतात. त्यासाठी त्यांनी या पुस्तकात दिलेल्या उपचारपद्धती अमलात आणल्या व त्यामुळे ते पूर्णपणे बरे झाले.

● मन हे सर्वांसाठी सामाईक असतं

तुमच्या अंतर्मनाची विलक्षण चमत्कार करणारी शक्ती ही या ब्रह्मांडात आधीपासूनच म्हणजेच या विश्वाच्या निर्मितीच्या आधीपासूनच अस्तित्वात होती. ती धर्मांची निर्मिती होण्यापूर्वीपासून अस्तित्वात होती. जीवनाचं महान तत्त्वज्ञान, शाश्वत सत्य आणि सिद्धान्त हे धर्माच्या अस्तित्वापेक्षा खूपच पुरातन आहे.

अंतर्मनाच्या अद्भुत शक्तीच्या साहाय्यानं तुम्ही तुमचं शारीरिकच नाही; तर मानसिक आरोग्यदेखील प्राप्त करू शकाल. तुमचा आत्मविश्वास वाढेल, दारिद्र्य, दुःख आणि अपयश हे तुमच्यापासून कोसो दूर पळतील.

तुम्हांला फक्त इतकंच करायचं आहे की, जे काही तुमचं ध्येय आहे; तुम्हांला आयुष्यात जे काही मिळवायचं आहे त्या ध्येयाला तुमच्यात रोमारोमात, तनामनात भिनू द्या. त्यामुळे अंतर्मनाची ताकद तुम्हांला त्या ध्येयाप्रत पोहोचण्यासाठी सकारात्मक प्रतिसाद देईल.

आजच नव्हे, आत्ताच तुम्ही याला सुरुवात करा. त्या चमत्काराची अनुभूती घ्या. अखंड प्रयत्न करत राहा. प्रयत्न करा, प्रयत्न करा; अगदी तोपर्यंत प्रयत्नशील राहा जोपर्यंत मनातले नकारात्मक, अपयशाचे, नैराश्येचे विचार दूर होऊन तुम्हांला तुमचं यश सकाळच्या स्वच्छ सूर्यप्रकाशाइतकं स्पष्ट दिसत नाही.

अनुक्रम

१. तुमच्या आत दडलाय मौल्यवान रत्नांचा खजिना

२. मनाचे कार्य

३. चमत्कार घडवण्याची अंतर्मनाची शक्ती

४. प्राचीन काळातले मानसिक उपचार

५. आधुनिक काळातले मानसिक उपचार

६. मानसिक उपचारांची व्यावहारिक तंत्रं

७. अंतर्मनाची प्रकृती जीवनाभिमुख असते

८. इच्छित परिणाम कसे मिळवावेत

९. अंतर्मनाची शक्ती संपत्ती मिळवण्यासाठी कशी वापरावी?

१०. श्रीमंत होणं हा तुमचा हक्क आहे

११. तुमचं अंतर्मन तुमच्या यशाचा साथीदार

१२. शास्त्रज्ञ कसा करतात अंतर्मनाचा वापर?

१३. अंतर्मन आणि निद्रेचा चमत्कार

१४. तुमचं अंतर्मन आणि वैवाहिक समस्या

१५. अंतर्मन आणि आनंद

१६. अंतर्मन आणि मधुर नाती

१७. क्षमाशीलतेसाठी अंतर्मनाचा वापर कसा करावा

१८. अंतर्मनच मानसिक अडथळे दूर करतं
१९. भयमुक्त होण्यासाठी अंतर्मनाचा वापर कसा कराल
२०. मनानं चिरतरुण राहा

१.

तुमच्या आत दडलाय मौल्यवान रत्नांचा खजिना

तुम्हांला अपेक्षित असलेलं सुंदर, भाग्यशाली, सुखद आणि समृद्ध जीवन जगण्यासाठी तुम्हांला जे काही लागतं ते सर्व तुमच्या आतच दडलंय. या खजिन्याचा वापर करून तुम्ही एक यशस्वी जीवन जगू शकता. त्यासाठी तुम्हांला हवी असलेली शक्ती ही अगदी तुमच्या हाताशी आहे. मात्र, ती मिळवण्यासाठी तुम्हांला तुमच्या अंतर्मनाची कवाडं उघडायला हवीत, असीम संपत्तीचं भांडार निरखून पाहायला हवं. तेव्हाच तुम्हांला त्या शक्तीचा, त्या असीम संपत्तीचा साक्षात्कार घडेल.

अनेकांना याची कल्पनाच नसते की, आपल्या आत दडलेल्या या खजिन्याच्या माध्यमातून आपल्याला हवं ते सर्व काही आपण मिळवू शकतो. आपल्या अंगी असलेल्या सामर्थ्याची अनेकांना जाणीवच नसते. त्यांना हे माहीतच नसतं की आपल्या अंतर्यामी असीम बुद्धिमत्ता दडलेली आहे; ज्यायोगे ते यशस्वी बनू शकतात.

उदाहरण द्यायचं झालं तर बघा; कागदाचा साधा तुकडाही न उचलू शकणारा लोखंडाचा तुकडा त्याच्या अंगी चुंबकीय गुण निर्माण करताच त्याच्या वजनाच्या १२ पट वजन उचलू शकतो.

अगदी याचप्रमाणे जगात दोन प्रकारचे लोक असतात. काही लोक असे असतात की त्यांना त्यांच्या अंगी असलेल्या गुणांची पूर्णपणे जाणीव असते. त्यांच्यात आत्मविश्वास आणि श्रद्धा ठासून भरलेली असते. आपण यशस्वी होण्यासाठीच जन्मलो आहोत, असं त्यांचं ठाम मत असतं.

परंतु दुर्दैवानं इतर बहुतांश लोकांना त्यांच्यातल्या सुप्त गुणांची जाणीवच नसते, त्यामुळे ते सतत स्वतःच्या कुवतीवर, क्षमतांवर शंका घेतात. जेव्हा त्यांना यशस्वी होण्याची संधी मिळते, तेव्हा त्यांना वाटतं की मी अयशस्वी झालो तर? माझं आर्थिक नुकसान झालं तर? मग लोक मला काय म्हणतील? अशा अनेक विचारांनी ग्रस्त झालेले लोक आयुष्यात

येणाऱ्या या संधीचा कधी लाभच घेऊ शकत नाहीत. मग यशाच्या शिखरावर न जाता ते आहेत तिथंच अडकून बसतात.

तुम्हीसुद्धा यशस्वी होऊ शकाल. पुढील शाश्वत रहस्याचा शोध घ्याल आणि त्याचा व्यवहारात उपयोग करू लागाल तेव्हा नक्कीच यशस्वी व्हाल. काय आहे हे शाश्वत रहस्य?

● शाश्वत रहस्य

हे शाश्वत रहस्य म्हणजे आहे तरी काय? तुम्हांला ठाऊक आहे का? अणू ऊर्जा किंवा अंतरिक्षातील इतर ग्रहांवरचा प्रवास? का अजून काही आहे हे शाश्वत रहस्य? नाही असं किंवा यांपैकी काहीच नाही. मग हे रहस्य म्हणजे नेमकं आहे तरी काय? हे आपल्याला कुठं गवसेल बरं? ते गवसलं तर कसं समजून घ्यायचं त्याला? आणि त्याचा कसा उपयोग करून घेता येईल यशस्वी होण्यासाठी?

या सर्व प्रश्नांचं उत्तर अगदीच सोपं आहे. हे रहस्य बाहेर इतरत्र कुठंही नसून ते तुमच्याच आत दडलेलं आहे. हे रहस्य म्हणजे तुमचं अंतर्मन. अशक्य अशा वाटणाऱ्या गोष्टी शक्य करून दाखवण्याची विलक्षण शक्ती, ऊर्जा आणि सामर्थ्य अंतर्मनातच आहे.

● तुमच्या अंतर्मनाची विलक्षण शक्ती

एकदा तुम्ही तुमच्या अंतर्मनात दडलेल्या अद्भुत शक्तींच्या संपर्कात आलात, तिचा उपयोग करायला शिकलात की तुम्ही तुमच्या जीवनात नेहमी यशस्वी व्हाल. स्वास्थ्य, सुख, संपत्ती, आनंद तुम्हांला सदैव प्राप्त होईल.

ही शक्ती प्राप्त करण्यासाठी तुम्हांला कुठंही बाहेर जाण्याची आवश्यकता नाही. कारण ती शक्ती तुमच्या आत आधीपासूनच उपस्थित आहे. तुम्हांला फक्त तुमचं ध्येय गाठण्यासाठी आणि आयुष्यातल्या प्रत्येक पावलावर यशस्वी होण्यासाठी तिचा वापर कसा करायचा हे शिकून आणि समजून घ्यायचंय.

● या पुस्तकातली साधी-सोपी तंत्रं आणि प्रक्रिया

या पुस्तकात विस्तृतपणे आणि सोप्या भाषेत सांगितलेल्या प्रक्रिया जर तुम्ही समजून घेऊन आचरणात आणल्या, तर तुमच्यात आत्मविश्वास निर्माण होईल. त्यायोगे तुम्ही तुमच्या ध्येयापर्यंत सहज पोहोचू शकाल. तुम्ही निश्चित केलेलं ध्येय, तुमची स्वप्नं प्रत्यक्षात साकार करण्यासाठी लागणारी ऊर्जा तुम्हांला त्यातून मिळेल. मग आता कशाला उद्याची बात? आत्ताच निर्णय घ्या. आपलं जीवन समृद्ध आणि परिपूर्ण बनवण्यासाठी सिद्ध व्हा.

प्रत्येकाच्या अंतर्मनात खोलवर प्रचंड प्रमाणात ज्ञान आणि असीम बुद्धिमत्ता, आपल्या

ध्येयापर्यंत पोहोचण्यासाठी आवश्यक ती ऊर्जा आधीपासूनच उपलब्ध आहे. ध्येयप्राप्तीसाठी त्याचा वापर व्हावा म्हणून ते ज्ञान तुमच्या मदतीसाठी सदैव उपलब्ध आहे. तुम्ही आत्ताच मनात खोलवर रुजलेलं ज्ञान समजून-उमजून घ्या. ध्येयप्राप्तीसाठी तुम्हांला याची लगेच मदत होईल.

तुमची ग्रहणक्षमता खरोखरच सूक्ष्म आणि उच्च प्रतीची असेल, तर तुमच्या अंतर्मनातील प्रचंड ज्ञान, बुद्धिमत्ता तुम्हांला तुमचं ध्येय प्राप्त करण्यासाठी जो मार्ग अवलंबायचा आहे त्यासाठी योग्य मार्गदर्शन करेल. मग ते ज्ञान तुम्हांला कोणत्याही क्षणी, कुठंही अवगत होईल. या ज्ञानाच्या आधारे तुम्हांला तुमच्या ध्येयाप्रत जाण्यासाठी अनेक नवकल्पना, नवीन कृती व पर्याय सुचतील. अंतर्मनाचं ज्ञान तुम्हांला आश्चर्यकारक पद्धतीनं मदत करेल. या ज्ञानाचा आयुष्यात साक्षात्कार होऊ द्या, मग अनुभूती घ्या. तुमचं आयुष्य खरोखरच कशा प्रकारे वळण घेतं आणि तुम्हांला तुमच्या ध्येयापर्यंत पोहोचवतं, याचा अनुभव घ्या.

व्यवसायात योग्य भागीदाराला आपल्याकडे कसं आकर्षित करायचं याचं ज्ञान तुम्हांला तुमच्या अंतर्मनाकडून मिळेल. इतकंच नाही तर जीवनात योग्य असा जोडीदार मिळवण्यासाठीही तुम्हांला त्याची मदत होईल. यशस्वी, आनंदी आणि स्वतंत्र जीवन जगण्यासाठी लागणारा पैसा मिळवण्यासाठीही तुम्हांला त्याची मदत होईल.

तुमच्या मनात निर्माण होणाऱ्या विविध प्रकारच्या भावना, प्रेम, राग लोभ, मत्सर तसेच असंख्य प्रकारचे विचार यांचा उगम कसा होतो हे जाणून घेण्याचा पूर्ण हक्क तुम्हांला आहे. अंतर्मन जरी आपल्याला दिसत नसलं तरी त्याची ताकद अफाट आहे. तुमच्या आयुष्यातील प्रत्येक समस्येवरचा उपाय व पडलेल्या असंख्य प्रश्नांची उत्तरं तुम्हांला तुमच्या अंतर्मनातच गवसतील. तुम्ही अंतर्मनाची शक्ती जागृत कराल तेव्हा आपोआपच समृद्ध, सुरक्षित आणि आनंदी जीवन जगण्यासाठी लागणारी ऊर्जा आणि हुशारी तुमच्या अंगी निर्माण होईल.

या अंतर्मनाची शक्ती अचाट, अफाट आहे. मी कित्येक अधू लोकांना या शक्तीच्या साहाय्यानं पुन्हा एकदा नव्यानं आत्मविश्वासपूर्ण व आनंदी जीवन जगताना पाहिलंय. निराशेचे सर्व बंध तोडून परत एकदा सुखी, समृद्ध आणि आनंददायी आयुष्य जगताना त्यांना बळ आलेलं मी पाहिलंय. तुमच्या अंतर्मनात प्रचंड शक्तिशाली अशी हिलिंग पॉवर म्हणजेच उपचारक तत्त्व आहे, जे आपल्याला निराशेतून बाहेर यायला मदत करू शकतं. जे तुम्हांला सर्व प्रकारच्या भौतिक आणि शारीरिक बंधनांतूनही मुक्त करू शकतं.

• कृतीची आवश्यकता

कोणत्याही क्षेत्रात पुढं जायची, प्रगती करायची इच्छा असेल तर तुम्हांला त्यासाठी स्वतःहून कृती करणं गरजेचं आहे. त्यासाठी तुम्हांला सगळ्याच प्रकारे मदत करेल, असा आधार मिळण्याची आवश्यकता आहे. तुम्ही तुमच्या अंतर्मनाच्या शक्तीचा उत्तम प्रकारे अभ्यास केलात, त्याची तत्त्वं-सिद्धान्त समजून घेतलेत तर त्या शक्तीचा वापर तुम्हांला या कामी करून घेता येईल. परिणामी तुम्ही तुमच्या ध्येयापर्यंत नक्कीच पोहोचू शकाल.

आपण सिद्धान्त कशाला म्हणतो? तुम्ही जर हायड्रोजनचे दोन अणू आणि ऑक्सिजनचा एक अणू एकत्र केलात तर तुम्हांला त्यातून पाण्याचा एक रेणू मिळतो. ही तर आपण शाळेत शिकलेली गोष्ट! आता हा प्रयोग तुम्ही कितीही आणि कशाही प्रकारे करा, त्यातून पाणीच तयार होतं. जर तुम्ही ऑक्सिजनचा आणि कार्बनचा प्रत्येकी एक अणू एकत्र केला, तर त्यापासून कार्बन मोनॉक्साइड हा विषारी गॅस तयार होईल; पण तुम्ही त्यात ऑक्सिजनचा आणखी एक अणू मिसळला, तर त्यापासून वनस्पती आणि प्राणी यांच्या जीवनाला पोषक असा कार्बन डायऑक्साइड तयार होईल. लक्षात घ्या, ही तत्त्वं, हे सिद्धान्त विश्वात सर्वत्र सारखेच असतात. ती विश्वाच्या पाठीवर कुठंच बदलत नाहीत. यांनाच तर आपण 'सिद्धान्त' म्हणतो.

आपल्या अंतर्मनाचं कार्यही या तत्त्वापेक्षा वेगळं नाही. तुम्हांला रासायनिक किंवा भौतिक शास्त्रातील बळांचा वापर करायचा असेल, तर त्या विषयांचं संपूर्ण ज्ञान तुम्हांला असणं अत्यावश्यक आहे; अगदी त्याप्रमाणंच अंतर्मनाच्या शक्तींचा वापर करण्यासाठी आधी अंतर्मनाचं आणि त्याच्या शक्तींचं ज्ञान प्राप्त करणं अत्यावश्यक आहे.

पाणी हा असा द्रवपदार्थ आहे, जे आपला मार्ग स्वतःहून शोधतं. हे तर सर्वमान्य तत्त्व आहे. हे तत्त्व पाण्यालाच नाही; अन्य द्रवपदार्थांनाही लागू पडतं.

प्राचीन इजिप्तमधल्या जाणकारांना ही तत्त्वं माहीत होती. विशाल पिरॅमिड उभारताना, पिरॅमिडच्या पायांचा समतोल साधण्यासाठी जाणकारांनी याच तत्त्वांचा, नियमांचा वापर केला. आधुनिक काळातले अभियंतेदेखील जलविद्युत निर्मितीसाठी याच तत्त्वांचा, नियमांचा वापर करतात.

'उष्णतेने पदार्थ प्रसरण पावतात' हादेखील असाच जगन्मान्य, त्रिकालाबाधीत सत्यनियम होय. सोनं तापवलं तर ते प्रसरण पावतं; मग ते भारतातलं असो की इंग्लंडमधलं वा जपानमधलं.

'उष्णतेने पदार्थ प्रसरण पावतात', या जगन्मान्य, सर्वमान्य सत्याप्रमाणंच, 'तुम्ही तुमच्या अंतर्मनात जो काही विचार करता तो विचार परिस्थिती, अनुभव आणि घटना यांच्या रूपात व्यक्त होत असतो' हेदेखील सत्य आहे.

तुमची प्रार्थना फलद्रूप होते; कारण तुमचं अंतर्मन हादेखील एक सिद्धान्त आहे. मला वाटतं, सिद्धान्त म्हणजे आपल्याला अपेक्षित ध्येय गाठण्यासाठी आखून दिलेला खात्रीशीर मार्ग! विजेचा एक महत्त्वाचा सिद्धान्त सर्वांना माहीत आहे की, वीज ही उच्च विभवापासून निम्न विभवाकडे वाहते. विजेचा दिवा लावताना किंवा विजेचं एखादं उपकरण चालवताना तुम्ही हा सिद्धान्त मुळीच बदलत नाही. अशाच प्रकारे अंतर्मनाच्या शक्तीच्या साहाय्यानं तुम्ही मानवजातीला वरदान ठरतील असे अनेक शोध लावू शकता.

तुमचं अंतर्मन हा एक सिद्धान्त आहे. ते 'विश्वास' या तत्त्वानुसार कार्य करतं. बायबलमध्ये सहज, स्पष्ट आणि सुंदरपणे विश्वासाची व्याख्या सांगितली आहे -

जो या पर्वताला सांगेल, इथून दूर हो
आणि समुद्रात जा; ज्याच्या मनात

यत्किंचितही शंका नसेल;
पूर्ण विश्वास असेल की तो जे म्हणतो ते
होणारच, तर तो जे म्हणेल ते नक्कीच होईल.

MARK 11:23

तुमच्या अंतर्मनाचा मूळ सिद्धान्त आहे, 'विश्वास'. आपल्या मनाची कार्यपद्धती जाणून घेण्यासाठी तुम्हांला त्यावर विश्वास ठेवणं गरजेचं आहे. तुमचा विश्वास म्हणजेच तुमच्या अंतर्मनातील तीव्रतेनं येणारे विचार. या व्यतिरिक्त अन्य काहीच नाही.

तुम्हांला येणारे विविध अनुभव, घटना, आजूबाजूची परिस्थिती आणि तुमच्या बाबतीत घडणारी कृती या सर्व बाबी तुमच्या अंतर्मनानं तुम्ही करत असलेल्या विचारांना दिलेली प्रतिक्रिया होय. तुम्हांला येणारे हे अनुभव तुम्ही ज्या गोष्टींवर विश्वास ठेवता, त्या बाह्य गोष्टींमुळे मिळत नाहीत; तर तुमच्या अंतर्मनानं त्या गोष्टींवर विश्वास ठेवल्यामुळेच असे अनुभव येत असतात.

समाजासाठी त्रासदायक अशा विचारांना, धारणांना, अंधश्रद्धा आणि भय उत्पन्न करणाऱ्या विचारांना जाणीवपूर्वक दूर ठेवा. कायम, शाश्वत आणि सत्यस्वरूप असणाऱ्या भगवंतावर विश्वास ठेवायला लागा. जो तुम्हांला तुमच्या जीवनात सौख्य, शांती आणि आनंद देईल, त्याच्या मार्गावर वाटचाल करायला आजच सुरुवात करा.

जे लोक हे पुस्तक वाचून, त्यात दिलेल्या सिद्धान्तांची, तत्त्वांची विश्वासपूर्वक अंमलबजावणी करतील त्यांना स्वत:बरोबरच इतरांसाठी शास्त्रशुद्ध व परिणामकारक प्रार्थना करण्याची क्षमता प्राप्त होईल. तुम्ही केलेल्या प्रार्थनेचं फळ हे क्रिया-प्रतिक्रिया या नियमावरच अवलंबून असतं. विचाराला मिळालेली प्रतिक्रिया म्हणजेच तुमच्या अंतर्मनानं विचाराला दिलेला एक प्रकारचा प्रतिसादच असतो. हा प्रतिसाद तुमच्या विचारांशी साधर्म्य दाखवत असतो. तुमच्या मनात आरोग्य, सुख, शांती, शुभ भावना आणि सकारात्मक विचार यांचा प्रवाह निर्माण झाल्यास आयुष्य ही चमत्कारांची मालिकाच बनते.

● मनाचे दोन प्रकार

आपलं मन जरी एक असलं तरी त्याचे दोन ठळक भाग आहेत. ते दोन्हीही भिन्न स्वरूपाचे आहेत. मनाचा अभ्यास आणि संशोधन करणाऱ्यांना या दोघांमधला फरक चांगल्या प्रकारे माहीत आहे. या दोन्ही मनांची कार्ये परस्परभिन्न आहेत; त्यांचे गुण आणि शक्तीस्थानंही अगदी भिन्न आहेत.

त्यांना वेगवेगळी नावं दिली आहेत- वस्तुनिष्ठ व व्यक्तिनिष्ठ मन, बाह्यमन व अंतर्मन, जागृत व सुप्त मन, स्वैच्छिक व अनैच्छिक मन, स्त्री मन आणि पुरुष मन. या आणि इतर अनेक नावांनी या दोन्ही मनांचा उल्लेख केला जातो.

वाचकांच्या सोयीसाठी मी या दुहेरी स्वभावाच्या मनाला अंतर्मन व बाह्यमन या नावांनी

संबोधलं आहे. या व्यतिरिक्त तुम्हांला कुठलं सोपं नाव सुचत असेल तर तुम्ही ते वापरू शकता. महत्त्वाचा मुद्दा आहे तो मनाच्या दुहेरी स्वभावाला ओळखणं.

● अंतर्मन व बाह्यमन

आपल्या मनाची ही दोन प्रकारची कार्ये समजून घेण्यासाठी तुमच्या मनाला एक बगीचा समजा. तुम्ही या बागेचे माळी आहात. दिवसभर तुम्ही तुमच्या अंतर्मनात विचारांच्या माध्यमातून अनेक विचारांचे बीजारोपण करत असता; पण बऱ्याचदा तुम्हांला याची कल्पनाच नसते. कारण ही विचारबीजे तुमच्या सवयीच्या विचारप्रक्रियेवर अवलंबून असतात. तुम्ही तुमच्या अंतर्मनात जे पेराल, त्याचंच पीक तुम्हांला तुमच्या शरीरात, मनात, भवतालात प्राप्त होईल.

तुमचं अंतर्मन अतिशय सुपीक आहे, त्यात कोणत्याही प्रकारचं बी अंकुरित होऊन वाढीस लागेल; मग ते बीज चांगलं असो वा वाईट. कडूलिंबाचं बी पेरल्यावर तुम्हांला आंबे मिळतील का? कापूस पेरला तर उसाचं पीक मिळेल का? प्रत्येक विचार म्हणजे एक विशिष्ट परिणाम घडवण्यामागचं कारण आहे. विचार = कारण आणि परिस्थिती = परिणाम. म्हणूनच तुमच्या विचारांचं नियमन करा आणि सकारात्मक विचार करायला लागा. अशा रीतीनं तुम्हीच तुमच्या सभोवताली सकारात्मक परिस्थिती निर्माण करू शकाल.

आताच तुमच्या अंतर्मनात शांती, स्वास्थ्य, अचूक कृती, सद्भाव आणि समृद्धी अशा विचारांची पेरणी करायला सुरुवात करा. या गुणांवर संपूर्ण विश्वास ठेवा. तुमच्या अंतर्मनात आणि बाह्यमनात या सद्गुणांचा पूर्णपणे स्वीकार करा. सकारात्मक विचारांचे बीज तुमच्या मनाच्या बागेत पेरत चला आणि सर्वोत्कृष्ट पीक कापणीसाठी बहरून येईल, अशी अपेक्षा बाळगा.

सत्य समजून घेताच, तुमच्या अंतर्मनात पाठवलेले विचार सर्जनशील, सुसंवादी आणि शांतीपूर्ण असतील तेव्हाच तुमच्या अंतर्मनाची जादुई शक्ती त्या विचारांना प्रतिसाद देईल. ती सुसंवादी परिस्थिती निर्माण करेल, सुखद, आनंददायक भवताल आणि प्रत्येक गोष्टीतून उत्कृष्ट तेच निर्माण करेल. विचारप्रक्रियेवर नियंत्रण ठेवून तुमच्या अंतर्मनाच्या ताकदीला कोणत्याही समस्येच्या व अडचणीच्या वेळी तुम्ही वापरू शकता. खरं तर अशा प्रकारे तुम्ही सजगतेने सर्व गोष्टींना नियंत्रित करणाऱ्या दमदार नियमांशी व असीम, अचाट शक्तींशी सुसंवाद साधत असता.

तुमच्या आजूबाजूला एक दृष्टिक्षेप टाका. तुम्ही कोठेही राहत असा, तुमचा सामाजिक स्तर कोणताही असो; एक गोष्ट तुम्हांला जाणवेल, बहुतांश लोक बाह्यजगातच वावरत असतात; पण आत्मज्ञानी लोक मात्र आंतरिक जगात रममाण होतात. त्यांना जाणीव असते की, आंतरिक जगच बाह्यविश्वाला निर्माण करत असतं. तुमचे विचार, भावना आणि तुमच्या मन:पटलावरच्या प्रतिमाच तुमच्या अनुभवांना एकत्रित करत असतात. हे आंतरिक विश्व म्हणजे एकमेव रचनात्मक शक्ती आहे. तुम्हांला बाह्य जगात आढळणारी प्रत्येक गोष्ट तुम्हीच

तुमच्या आंतरिक विश्वात जाणवीपूर्वक किंवा अजाणतेपणानं निर्माण केलेली असते.

अंतर्मन व बाह्यमन यांच्या क्रिया-प्रतिक्रिया तत्त्वाचं सत्य जाणताच, तुम्हांला तुमचं पूर्ण जीवन बदलता येईल. जर तुम्हांला बाह्य परिस्थितीत बदल हवा आहे तर तुम्ही आंतरिक कारण बदललं पाहिजे. बहुतांश लोक बाह्य परिस्थिती आणि घटना बदलण्यासाठी त्यांच्याशी अक्षरशः झगडत बसतात. हा खरं तर वेळेचा आणि श्रमाचा अपव्यय आहे. ही परिस्थिती कोणत्या कारणामुळं निर्माण झाली हेच त्यांना लक्षात येत नसतं. तुमच्या आयुष्यातून गोंधळ, वादविवाद, विसंवाद, अभावाची भावना आणि मर्यादा दूर करण्यासाठी मूळ कारण दूर केलं पाहिजे. हे मूळ कारण आहे, तुमचं अंतर्मन! तुम्ही ज्या रीतीनं तुमच्या अंतर्मनाचा वापर करता, त्यात जे विचार, चित्रं आणि मनोरंग भरता ते सगळं कारणीभूत असतं. लक्षात घ्या- कारण बदला, परिणाम आपोआप बदलेल. हे इतकं सोपं आहे.

आपण सगळे अनेकानेक स्मृतींच्या मायाजालात रममाण झालेलो असतो. अंतर्मन हे तुमच्या अचेतन म्हणजेच सुप्त विचारांबाबत अत्यंत संवेदनक्षम, ग्रहणशील असतं. हे विचार असा मार्ग आखत असतात, ज्यात तुमच्या अंतर्मनाची अफाट बुद्धिमत्ता, हुशारी, जोम आणि ऊर्जा प्रवाहित होत असतात. जर तुम्ही त्या विचारांना सकारात्मक दिशा दिलीत, तर अंतर्मनाची अपार ऊर्जा तुमच्या अधिकाधिक लाभासाठी वळवता येईल.

या पुस्तकातील प्रत्येक प्रकरणात अनेक प्रबळ आणि विशिष्ट उदाहरणांचे पुरावे दिलेले आहेत. एकदा तुम्ही या तंत्रांचा वापर करायला शिकताच तुम्ही गरिबीच्या, अभावाच्या जागी विपुलता व समृद्धी, अंधश्रद्धा आणि अज्ञानाच्या ऐवजी ज्ञान व हुशारी, आंतरिक संघर्षाऐवजी शांती, अपयशाच्या जागी यश, दु:खाऐवजी आनंद, अंधकाराऐवजी तेजोमय प्रकाश, विसंगतीऐवजी सुसंगती, भीतीऐवजी विश्वास-श्रद्धा अनुभवाल. यापेक्षा अद्भुत वरदान अन्य कोणतं असेल बरं!

बहुतेक महान शास्त्रज्ञ, कलाकार, कवी, गायक, लेखक आणि संशोधक यांना मनाच्या कार्याची प्रगाढ समज, जाणीव असते. या ज्ञानापायीच ते त्यांचं उद्दिष्ट गाठण्यासाठी प्रेरित होतात.

एकदा महान ऑपेरा गायक एनरिको केरूसो हे स्टेजवर येण्याच्या भीतीनं गर्भगळीत झाले. भीतीमुळे त्यांच्या गळ्याचे स्नायू आखडले; त्यांच्या स्वरयंत्राला जणू पक्षाघाताचा झटका आल्यासारखं ते निकामी झालं. विशेष पोशाख घालून ते स्टेजच्या मागं उभे होते, त्यांच्या कपाळावरून घामाच्या धारा वाहू लागल्या. त्यांना ऐकण्यासाठी हजारो प्रेक्षक आतुर झाले होते.

थरथर कापत ते स्वत:शी म्हणाले "मी गाणं म्हणूच शकणार नाही. लोक माझ्यावर हसतील. माझं करिअर संपल्यातच जमा आहे."

ते त्यांच्या ड्रेसिंगरूमकडे जायला वळले; पण अचानक थांबले आणि ओरडले "माझ्यातला 'लहान मी' माझ्यातल्याच 'मोठ्या मी'चा गळा दाबत आहे."

ते पुन्हा स्टेजकडे गेले. ताठ उभे राहिले. "इथून चालता हो." त्यांनी 'लहान मी'ला आज्ञा केली. "मोठा मी माझ्या माध्यमातून गाणार आहे आज."

'मोठा मी' म्हणजे त्यांच्या अंतर्मनाची असीम शक्ती! ते मोठ्यानं ओरडू लागले, "चालता हो, चालता हो, 'मोठा मी' गाणार म्हणजे गाणारच."

त्यांच्या अंतर्मनानंही त्यांना प्रतिसाद दिला. जेव्हा त्यांना स्टेजवर बोलावण्यात आलं, तेव्हा ते असे काही विलक्षणरीत्या गायले की, श्रोते मंत्रमुग्ध होऊन ऐकतच राहिले.

आता तुमच्या लक्षात आलं असेल की, केरूसोला मनाच्या दोन पातळ्या माहीत होत्या. चेतन किंवा तार्किक असणारं बाह्यमन आणि अचेतन किंवा अतार्किक असं अंतर्मन! अंतर्मन प्रतिक्रियाशील किंवा प्रतिसादात्मक असतं. ते आपल्या विचारांना अनुसार प्रतिक्रिया करतं. जेव्हा तुमचं बाह्यमन (केरूसोचा लहान मी) भीती, चिंता व तणाव यांनी ग्रासतो, तेव्हा तुमच्या अंतर्मनात नकारात्मक भावना निर्माण होतात. कधी या विचारांमुळे बाह्यमन तीव्र भीती, माघार आणि निराशा यांनी भरून जातं. तुमच्यावर अशी भीतिदायक वेळ कधी आली तर तुम्हीदेखील महान केरूसोप्रमाणं वागू शकता. मनात खोलवर निर्माण झालेल्या अतार्किक, नकारात्मक भावनांना तुम्ही अधिकारवाणीनं ठाम आदेश द्या. तुम्ही म्हणू शकता, 'तू चूप बस, शांत राहा. माझ्यावर केवळ माझंच नियंत्रण आहे. तू माझी आज्ञा पाळलीच पाहिजेस. मी सांगेन तसाच तू वागशील; जिथं तुझा संबंध नाही तिथं तू उगाच लुडबूड करू नकोस. समजलं?'

जेव्हा तुम्ही अतार्किक मनाला अधिकारवाणीनं ठाम आज्ञा देता, तेव्हा मिळणारे परिणाम पाहून तुम्ही आश्चर्यचकित व्हाल. मन सहज-संवादी आणि शांत भावनांनी भरून जाईल. याच मनाला 'अंतर्मन' असं संबोधण्यात येतं.

● दोन्ही मनांच्या कार्यपद्धतीतील महत्त्वाचा फरक

बाह्यमन जहाजाच्या कप्तानासारखं असतं. कप्तान जहाजाला दिशा देतो. इंजिनरूममधील कर्मचाऱ्यांनाही तोच आदेश देतो. त्याच्या आदेशानुसार हे कर्मचारी बॉयलरसारखी विविध यंत्रं हाताळत असतात. त्यांना हे माहीत नसतं की, ते कोठे जात आहेत. ते केवळ कप्तानाच्या आदेशांचं इमाने-इतबारे पालन करत असतात. जहाजाच्या अग्रभागी उभ्या असलेल्या या माणसानं त्याच्याकडील कंपास, होकायंत्र वापरून जरी चुकीचे आदेश दिले तरी इंजिनरूमचे लोक त्याच आदेशाचं पालन करतात. कारण तोच त्यांचा बॉस आहे, तो काय करत आहे हे त्याला माहीत असायला हवं. त्यामुळे इतर सदस्य त्याच्याशी वाद घालत नाहीत, ते फक्त त्याच्या आदेशाचं पालन करतात.

जसा जहाजाचा कप्तान जहाजाचा मालक असतो आणि इतर त्याचे आदेश मानतात; तसंच तुमचं बाह्यमन तुमच्या आयुष्यरूपी जहाजाचा कप्तान व मालक आहे. तुमचं अंतर्मनच तुमच्या शरीराचा, तुमच्या सभोवताली घडणाऱ्या घटनांचा आणि आयुष्याचा कप्तान आहे. तुमचं बाह्यमन कशावर विश्वास ठेवतं, ते काय स्वीकारतं, यावर आधारित असलेल्या तुमच्या सूचनांचं पालन तुमचं अंतर्मन मुकाट्यानं करत असतं. अंतर्मन कधीच उलटतपासणी किंवा प्रतिप्रश्न करत नाही; तसंच ते आदेश कशावर आधारित आहेत

याच्याशी त्याला काही देणं-घेणं किंवा कर्तव्य नसतं. केवळ तुमच्या आदेशांचं पालन करणं एवढंच अंतर्मनाला समजतं.

जर तुम्ही पुन्हा पुन्हा स्वत:शीच म्हणत राहिलात, "मला हे परवडणार नाही" तर तुमचं अंतर्मन तुमचे ते शब्द खरं ठरवतं. तुम्हांला हवं ते तुम्ही खरेदी करू शकणार नाही याचेच पुरावे ते तुम्हांला देत राहील. जोपर्यंत तुम्ही म्हणता "मला ती गाडी, ते घर विकत घेणे, अमुक ठिकाणी सुटी घालवायला जाणं शक्य नाही" तोपर्यंत तुम्ही खात्री बाळगा की, तुमचं अंतर्मन तुमच्या आदेशाचं नक्कीच पालन करेल. तुम्हांला आयुष्यभर त्या वस्तूंचा अभाव जाणवेल. तुम्हांला आतून जसं वाटतं तशीच परिस्थिती बाह्य जगात आहे. तुम्हांला कधी कळतच नाही की, तुम्ही तुमच्या नकारात्मक विचारांमुळे ती परिस्थिती निर्माण केली आहे.

मागच्या ख्रिसमच्या पूर्वसंध्येला साउथ कॅलिफोर्निया युनिव्हर्सिटीत शिकणारी नीना डब्ल्यू. नावाची एक तरुणी बिवर्ली हिल्सच्या एका महागड्या शॉपिंग सेंटरमध्ये फिरत होती. तिच्या कुटुंबीयांसोबत ती येणाऱ्या सुट्ट्या आनंदात घालवणार होती. त्याबाबतच्या योजना करण्यात तिचं मन गुंतलं होतं.

शॉपिंग सेंटरच्या एका दुकानात एक सुंदर स्पॅनिश लेदर बॅग ठेवली होती. त्या बॅगेनं तिचं लक्ष वेधून केलं. त्या बॅगकडे आशाळभूतपणे पाहतच त्या बॅगच्या किमतीच्या टॅगकडे तिचं लक्ष गेलं.

"अशी महागडी बॅग मी कधीच घेऊ शकणार नाही."

असा विचार ती रिपीट करणार तितक्यात अचानक तिला माझ्या व्याख्यानातलं वाक्य आठवलं,

"एखाद्या नकारात्मक वाक्याला कधीच पूर्णविराम देऊ नका. त्याला तत्काळ सकारात्मक करा आणि तुमच्या जीवनात चमत्कार घडल्याचं पाहा."

दुकानाच्या काचेतून त्या बॅगकडे निरखून पाहत ती म्हणाली, "ही बॅग माझीच आहे. मी तिचा मानसिक स्तरावर स्वीकार केला आहे. आता ती मला मिळेलच हे काम माझ्या अंतर्मनाचं आहे."

त्या दिवशीची संध्याकाळची गोष्ट! ती आपल्या भावी पतीला डिनरसाठी भेटली. भावी पतीच्या हातात आकर्षक आवरणात लपेटलेलं एक गिफ्ट होतं. तिनं ते आवरण दूर केलं. सकाळी पाहिलेल्या बॅगेसारखीच बॅग त्यात होती. तिनं तिचं मन सकारात्मक अपेक्षेनं भरून टाकलं होतं. नंतर तिनं ती बाब तिच्या खोलवरच्या म्हणजे अंतर्मनाकडं पाठवून दिली, ज्याच्याकडं अपेक्षापूर्तीचं सामर्थ्य असतं.

नंतर नीनानं मला सांगितलं, "माझ्याजवळ ती बॅग खरेदी करण्याइतके पैसे नव्हते, तरीही आता ती माझी आहे. आता मला समजलं आहे की, पैसा व मला हव्या असलेल्या इतर सगळ्या गोष्टी मला कोठे मिळतील. माझ्यातील कधीही न संपणाऱ्या कुबेराच्या खजिन्यातून त्या मला मिळतील."

● तिच्या अंतर्मनानं कसा प्रतिसाद दिला

माझ्या एका व्याख्यानाला हजर असलेल्या एका महिलेचं पत्र मला एक महिन्यापूर्वी मिळालं. ती लिहिते :

मी एक पंचाहत्तर वर्षांची विधवा आहे. मुलं मोठी होऊन दूर गेली. मी थोड्याशा पेन्शनवर व सरकारतर्फे मिळणाऱ्या मदतीवर एकाकीपणे जगत होते. माझं जीवन आशाहीन व उजाड झालं होतं. मग मला अंतर्मनाच्या शक्तीबाबतचं तुमचं व्याख्यान आठवलं. तुम्ही सांगितलं होतं की, तुमचे विचार व कल्पना अंतर्मनाला आस्थापूर्ण व अपेक्षापूर्ण पुनरावृत्तीनं कळवू शकता. हे खरं असेल का? मी ते पडताळून पाहण्याचा विचार केला. त्यात काही नुकसान तर नक्कीच नव्हते. मी मला जमेल तितकं भावविभोर होऊन पुन्हा पुन्हा स्वत:लाच सांगू लागले, "मी कोणाला तरी हवी आहे. कोणीतरी माझ्यावर प्रेम करतेय. मी एका सोज्ज्वळ प्रवृत्तीच्या दयाळू व प्रेमळ माणसाशी सुखी वैवाहिक जीवन जगत आहे. मी सुरक्षित आणि कृतार्थ आहे."

जवळजवळ दोन आठवडे मी दिवसातून अनेक वेळा अशारीतीनं स्वत:शीच म्हणत राहिले. एके दिवशी कोपऱ्यावरच्या औषधी दुकानात एका निवृत्त फार्मासिस्टशी माझी ओळख झाली. मला ते खूप धार्मिक, कनवाळू आणि समजूतदार वाटले. त्यांच्या रूपात जणू माझी प्रार्थनाच फळाला आली. एका आठवड्यात त्यांनी मला मागणी घातली. आता आम्ही युरोपला मधुचंद्र साजरा करत आहोत. मला माहीत आहे की, माझ्या अंतर्मनाच्या बुद्धिमत्तेनं एका दैवी व्यवस्थेद्वारा आम्हा दोघांना एकत्र आणलं.

त्या महिलेला आढळून आलं की, खजिना तर तिच्या अंतरंगात होता. तिच्या हृदयात खोलवर तिला तिच्या प्रार्थनेची सत्यता पटत होती. तिचा ठाम सकारात्मक भाव तिच्या अंतर्मनापर्यंत जे एक सर्जनशील साधन आहे-झिरपत गेला. ज्या क्षणी तिनं तिच्या इच्छांना तिच्या मनासमोर यशस्वीपणे साकार केलं, त्याक्षणी तिच्या मनानं आकर्षणाच्या नियमानुसार तिच्या मानसिक चित्राला वास्तवात उतरवलं. खरं तर गहन शहाणपण व प्रगाढ बुद्धिमत्तेनं भरलेल्या तिच्या अंतर्मनानं एका दैवी व्यवस्थेद्वारे तिला व तिच्या नव्या पतीला एकत्र आणलं.

● या गोष्टीचा विचार झालाच पाहिजे

ज्या गोष्टी सत्य आहेत, ज्या गोष्टी प्रामाणिक आहेत, ज्या गोष्टी न्यायी आहेत, ज्या चांगल्या व पवित्र आहेत, जर जगात असे काही गुण असतील आणि त्यांची स्तुती करायची असेल तर वरील गोष्टींचा विचार करा.

PHILIPPIANS 4:8

● लक्षात ठेवण्याजोग्या गोष्टी -

१. तुमच्या इच्छापूर्तीसाठी तुमच्या आत दडलेल्या खजिन्याचा शोध घ्या. तो तुमच्या अंतरंगातच आहे.

२. आजपर्यंत होऊन गेलेल्या महान व्यक्तींच्या यशामागचं रहस्य म्हणजेच त्यांनी त्यांच्या अंतर्मनाच्या शक्तीशी साधलेला संवाद व त्या योगे ती शक्ती कार्यान्वित करण्याची त्यांना उमगलेली कला. तुम्हीही त्याचं अनुकरण करू शकता.

३. तुमच्या प्रत्येक समस्येवरचं योग्य समाधान तुमच्या अंतर्मनाकडे आहे. तुम्ही जर तुमच्या मनाला सांगितलं, 'मला पहाटे ५ वाजता उठायचं आहे,' तर ते तुम्हांला नेमकं त्या वेळी जागं करेल.

४. आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा महत्त्वाचा घटक म्हणजे आपलं अंतर्मन. ते आपलं व्यक्तिमत्त्व योग्य प्रकारे घडवू शकतं. एखादं लहान मूल ज्याप्रमाणं अंगाई ऐकत निवांत झोपतं तसंच रोज रात्री झोपताना आपण समृद्धीचा, सुखाचा, आनंदाचा, सौख्याचा विचार करत झोपलो तर आपला विश्वासू सेवक आपलं अंतर्मन आपल्या या विचारांचं पालन करून आपलं व्यक्तिमत्त्व त्याप्रमाणं घडवायला मदत करेल.

५. आपण केलेला प्रत्येक विचार ही एक प्रकारची क्रिया आहे आणि आपली परिस्थिती ही त्या विचारांची प्रतिक्रिया.

६. जर तुम्हांला उत्तम लिखाण करायची इच्छा आहे, एखादं रंजक नाटक लिहायचं आहे किंवा एका मोठ्या जनसमुदायासमोर प्रभावी भाषण करून श्रोत्यांची मनं जिंकायची इच्छा आहे तर तुमचे हे विचार तुमच्या अंतर्मनापर्यंत पोहोचवण्याची क्रिया करा. ते तुमच्या या विचारांवर त्यांना अनुसरून तुम्हांला अपेक्षित अशी प्रतिक्रिया देईल.

७. तुम्ही एखाद्या जहाजाच्या जबाबदार कप्तानासारखे आहात. तुमचा एक चुकीचा आदेश जहाजाला बुडवू शकतो. त्याचप्रमाणं तुम्हीही तुमच्या अंतर्मनाला अचूक व योग्य आदेश विचारांच्या माध्यमातून द्यायला हवेत कारण तुमच्या विचारांना नियंत्रित करण्याची क्रिया हे अंतर्मनच करत असतं व त्यानुसार ते तुम्हांला प्रतिक्रिया देतं.

८. 'हे झेपणार नाही' किंवा 'हे करणं अशक्य आहे' असे उद्गार कधीही काढू नका, तुमचं अंतर्मन तुमचा प्रत्येक शब्द खरा करत असतं. एखादी आवडीची वस्तू खरेदी करण्यासाठी तुमच्याजवळ पुरेसे पैसे नसतील किंवा तुम्हांला एखादं काम करायची खूप इच्छा आहे; परंतु तरीही तुम्ही ते काही कारणास्तव करू शकत नसाल तरी त्यासंदर्भात कोणतेही नकारात्मक विचार करण्याऐवजी तुमच्या अंतर्मनाला खात्रीपूर्वक म्हणा, "माझ्या अंतर्मनाच्या शक्तीच्या माध्यमातून मी सर्व काही करू शकतो."

९. आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग म्हणजेच विश्वास. कुणावरही किंवा कुठल्याही गोष्टीवर सहजासहजी विश्वास ठेवू नका. अनेकदा चुकीच्या गोष्टीवर विश्वास ठेवणं तुमच्यासाठी हानिकारक ठरू शकेल. मात्र तुम्हांला समृद्ध, निरोगी, संपन्न, आनंदी जीवन

प्रदान करणाऱ्या तुमच्या अंतर्मनाच्या शक्तीवर संपूर्णपणे विश्वास ठेवा. कारण, तेच तुमचं जीवन घडवणार आहे.

१०. विचार बदला म्हणजे नशीब आपोआप बदलेल.

२

मनाचे कार्य

तुमचं मन ही तुमची अमूल्य अशी संपत्ती आहे. या संपत्तीचा उपयोग तुम्हांला तेव्हा करता येईल जेव्हा तिचा वापर कसा करायचा हे तुम्ही शिकाल. आपण आधीच्या प्रकरणात पाहिलंच आहे की, मनाचे दोन स्तर असतात एक अंतर्मन व दुसरं बाह्यमन. आपल्याला सतत काही ना काही विचार करायची सवय असते. आपण आपल्या बाह्यमनात सतत काही ना काही विचार करत असतो. हेच विचार आपल्याही नकळत आपल्या अंतर्मनात झिरपत असतात व त्या विचारानुरूप अंतर्मन आपली परिस्थिती निर्माण करतं. आपलं अंतर्मन हे सर्जनशीलतेचं प्रतीक आहे. तुम्ही जर सतत चांगला विचार करण्याची क्रिया केली तर त्याच्या प्रतिक्रियानुरूप तुम्हांला चांगले फळ मिळेल व नकारात्मक किंवा वाईट विचार केला तर त्याची प्रतिक्रियादेखील नकारात्मकच मिळेल. इतक्या साध्या सरळ पद्धतीनं मनाचं कार्य चालतं.

अत्यंत महत्त्वाचा मुद्दा म्हणजे आपल्या अंतर्मनानं जर एखादा विचार स्वीकारला की तो लगेच अमलात आणायला ते सर्व शक्तीनीशी कार्य करायला सुरुवात करतं. एक सरळ सत्य म्हणजे अंतर्मन आपण केलेल्या चांगल्या-वाईट दोन्ही प्रकारच्या विचारांना अमलात आणायला सारख्याच रीतीनं कार्य करतं. या नियमानुसार जर आपण नकारात्मक विचार केले तर आपल्या अपयशाला उत्पन्न करण्यास आपलेच नकारात्मक विचार कारणीभूत ठरतील. जर आपण नेहमीच सकारात्मक, विधायक, रचनात्मक विचार केले तर आपण नेहमीच आरोग्य, सुख, संपन्न आणि आनंददायी जीवन जगू शकू व यशाची अनुभूती आपल्याला आल्यावाचून राहणार नाही.

तुम्हांला मनाची शांती आणि निरोगी शरीर तेव्हाच प्राप्त होतं जेव्हा तुम्ही सकारात्मक विचार करायला जाणीवपूर्वक प्रयत्न करू लागता. तुम्ही प्रकर्षानं केलेला विचार मग तो कुठलाही असो त्याची तीव्रता लक्षात घेऊन तुमचं अंतर्मन तो विचार स्वीकारतं आणि त्यानुसार कृती करायला सुरुवात करतं. एकदा का तुम्ही तुमच्या अंतर्मनाला तुमचे विचार

स्वीकारायची सवय लावली तर तुमचं अंतर्मन तुम्हांला सुख, समृद्धी, ऐश्वर्य, आरोग्य आणि शांती प्रदान करेल. तुम्ही फक्त आज्ञा करा आणि तुमचं अंतर्मन पूर्ण निष्ठेनं त्याच्यावर कार्य करून तुम्ही त्याला दिलेली आज्ञा पाळेल.

तुमच्या मनाचा नियम हा आहे - तुम्हांला मिळणारी अंतर्मनाची प्रतिक्रिया ही तुमच्या बाह्यमनातील विचारांवर आधारित असते.

मानसशास्त्रज्ञ आणि मानस चिकित्सक यांच्या मताप्रमाणं, जेव्हा तुमच्या अंतर्मनाकडे विचार पाठवले जातात तेव्हा त्याचे ठसे मेंदूच्या पेशींवर उमटतात. अंतर्मनानं एखाद्या विचाराचा स्वीकार केला की, लगेच तो विचार अमलात आणायला ते सिद्ध होते. हा हेतू साध्य करण्यासाठी तुम्ही आयुष्यभर जे ज्ञान मिळवलं आहे ते सगळं विचारांच्या साहाय्यानं अंतर्मनाद्वारे उपयोगात आणलं जातं. तुमच्यातील अपार शक्ती, ऊर्जा आणि शहाणपण ते हे कार्य सिद्धीस नेण्यासाठी उपयोगात आणतं. आपला मार्ग मोकळा करण्यासाठी ते निसर्गाच्या सर्व नियमांचा अवलंब करतं. काही वेळा समस्यांचं समाधान ते तत्काळ देतं तर काही वेळा त्याला ते समाधान शोधायला त्यावर तोडगा काढायला काही दिवस, काही आठवडे, काही महिने किंवा त्याहूनही जास्त वेळ लागू शकतो. तो तोडगा काढण्याचे मनाचे मार्ग अनाकलनीय असतात.

• बाह्यमनातील व अंतर्मनातील फरक

इथं लक्षात ठेवण्यासाठी महत्त्वाची गोष्ट अशी की अंतर्मन व बाह्यमन ही दोन वेगवेगळी मनं नसून ती एकाच मनाची कार्य करण्याची दोन भिन्न क्षेत्रं आहेत. तुमचं बाह्यमन हे तार्किक मन आहे. त्याचा वापर तुम्ही घर निवडताना, कपडे निवडताना, एखादं पुस्तक निवडताना, आयुष्याचा जोडीदार निवडताना करता. एकीकडे तुम्ही तुमचे सर्व छोटेच नाहीतर खूप मोठे निर्णय तुमच्या बाह्यमनाच्या मदतीनं घेता तर दुसरीकडे जाणीवपूर्वक कोणतेही निर्णय न घेता तुमचं अंतर्मन तुमच्या शरीराचे कार्य उत्तम प्रकारे चालवत असते. जसे की, हृदयाचे कार्य, रक्ताभिसरण, पचनक्रिया.

तुम्ही प्रकर्षानं अथवा तीव्रतेनं केलेला कुठलाही विचार तुमचं अंतर्मन स्वीकारतं. तुमच्या बाह्यमनासारखे ते त्या विचारावर तर्क-वितर्क करण्यात वेळ घालवत नाही. तसंच त्या विरोधात वादही करत नाही. तुमचं अंतर्मन हे अशा जमिनीसारखं आहे जी चांगल्या-वाईट सर्वच प्रकारच्या बियांचा स्वीकार करते. तुमचे सक्रिय विचार म्हणजेच बीजं असतात. नकारात्मक व विध्वंसक विचार अंतर्मनात नकारात्मक रूपानं कार्य करत असतात. लवकर किंवा काही कालावधी नंतर ते प्रकटतात आणि तुमच्या विचारांच्या आशयानुरूप बाह्य अनुभवाचं रूप घेत असतात.

लक्षात ठेवा, तुमचे विचार चांगले आहेत की वाईट, खरे आहेत की खोटे, हे सिद्ध करण्याच्या भानगडीत तुमचं अंतर्मन पडत नाही. ते फक्त तुमच्या विचारांच्या किंवा सूचनेच्या प्रकारानुसार प्रतिक्रिया देत असतं. उदाहरणार्थ, जर तुमच्या बाह्यमनानं एखादी गोष्ट खरी

मानली- जरी ती खोटी असली तरी- तुमचं अंतर्मन त्या गोष्टीचा सत्य म्हणून स्वीकार करेल व त्या अनुसार परिणाम देऊ लागेल, कारण तुमच्या बाह्यमनानं त्या गोष्टीला सत्य मानले आहे.

● मानसशास्त्रज्ञांद्वारा केलेले विविध प्रयोग

संमोहन निद्रेच्या प्रभावाखाली असलेल्या लोकांवर मानसशास्त्रज्ञांनी व अन्य संशोधकानी बरेच प्रयोग केले आहेत. या संशोधनानं हे स्पष्ट दाखवून दिलं आहे की, तर्क करण्यासाठी आवश्यक असलेले विश्लेषण, निवड व तुलना हे अंतर्मन करत नाही. ते फक्त तुम्ही दिलेल्या सूचनांचा स्वीकार करतं; मग ती खोटी का असेना. एकदा ती सूचना त्यानं स्वीकारली की, मग ते त्याला दिलेल्या सूचनेनुसार प्रतिसाद देऊ लागतं.

अंतर्मन हे किती सूचनाबरहुकूम कार्य करतं हे पुढील उदाहरणातून स्पष्ट होईल. जर एखाद्या अनुभवी संमोहनशास्त्रज्ञानं एखाद्या व्यक्तीला संमोहित करून त्याला सूचना दिली की, तो नेपोलियन बोनापार्ट आहे किंवा अगदी लांडगा वा बोका आहे, तर ती व्यक्ती अचूकपणे, हुबेहूब तशीच वागू लागते. तेवढ्या काळासाठी तिचं पूर्ण व्यक्तिमत्त्व बदलून जातं. तिला संमोहित करणाऱ्यानं ती जी कोण आहे म्हणून तिला सांगितलं असेल तेच ती स्वत:ला समजू लागते.

कुशल संमोहनतज्ज्ञ एकाच वेळी वेगवेगळ्या लोकांना संमोहित करून प्रत्येकाला वेगवेगळ्या अवस्थेत नेऊ शकतो. एखाद्याला सूचना देऊ शकतो की, त्याच्या पाठीला खूप खाज सुटली आहे, तर दुसऱ्याला सांगू शकतो की त्याच्या नाकांतून रक्त वाहत आहे, तर एखाद्याला तू संगमरवरी पुतळा आहेस, तर आणखी एकाला सूचना देऊ शकतो की तू शून्य अंशाच्या खाली गेलेल्या तापमानात थंडीनं काकडत आहेस. संमोहित झालेला प्रत्येक जण त्याच्या सूचनांचे तंतोतंत पालन करेल. त्यांना त्या वेळी सभोवतालच्या परिसराचा व प्रत्यक्ष परिस्थितीचा विसर पडलेला असतो.

तुमचं बाह्यमन हे तार्किक मन आहे, ते सतत कोणत्याही गोष्टीवर तर्क करत असतं. दुसरं अंतर्मन हे अव्यक्तिगत असतं, योग्य अयोग्यतेची निवड करण्याची संधी त्याला नसते. तुमच्या बाह्यमनाचा ज्या गोष्टींवर विश्वास आहे, त्यांना सत्य म्हणून ते स्वीकारत असते. त्या दोन्हीतील फरक वर दिलेल्या साध्या उदाहरणावरून स्पष्ट होतो. म्हणून तुमच्या बाह्यमनानं तुम्हांला सौख्य, शांती, आनंद, प्रेरणा अशाच कल्पनांचा विचार करायला हवा. जेणेकरून तुमचं जीवन हे समृद्ध बनेल.

● वस्तुनिष्ठ व व्यक्तिनिष्ठ मन या संकल्पनांची स्पष्टता

बाह्यमनाचा संबंध नेहमीच वास्तव जगाशी येतो. त्यामुळे त्याला वस्तुस्थितीची जाणीव असते. आपल्याला लाभलेल्या पंचज्ञानेंद्रियांच्या (नाक, कान, डोळे, जीभ, त्वचा) मार्फत तो या जगाचं निरीक्षण करत असतो. यांच्या मार्फत तो सभोवतालच्या बऱ्याच गोष्टींविषयी

माहिती व ज्ञान गोळा करत असतो. विविध अनुभव व अभ्यासाच्या माध्यमातून तो ज्ञान गोळा करत असतो. या आधीच आपण पाहिलं की बाह्यमनाचं महत्त्वाचं कार्य म्हणजे तर्क करणं. या सर्व गोष्टींमुळेच बाह्यमनाला आपण अनेकदा वस्तुनिष्ठ किंवा तर्कनिष्ठ असं संबोधतो.

समजा, ग्रँड कॅनयॉनला दर वर्षी भेट देणाऱ्या हजारो-लाखो पर्यटकांपैकी तुम्ही एक आहात. ते स्थळ पाहून तुम्ही असा निष्कर्ष काढाल की, हे स्थान म्हणजे जगातील अद्भुत नैसर्गिक आश्चर्यांपैकी एक आहे. तुमच्या या निष्कर्षाला आधार असतो तुमच्या निरीक्षणाचा. त्याची अथांग खोली, पहाडांनी बनलेले संकीर्ण आकार, वेगवेगळ्या भौमितीय पातळ्यांवरील रंगांची केलेली सुंदर उधळण या गोष्टींचं निरीक्षण करून तुम्ही वरील निष्कर्ष काढलेला असतो. हे आहे बाह्यमनाचं कार्य.

अंतर्मनाला सभोवतालच्या परिस्थितीची सहसा जाणीव नसते. अर्थात भौतिक अर्थानं नाही म्हणता येणार. अंतर्मन हे तुमच्या भावनांच्या, विचारांच्या, स्मृतींच्या भांडाराच्या साहाय्यानं, अंतःस्फुर्तीनं सगळ्या घटनांचा, विचारांचा अर्थ लावते. जेव्हा आपली पंचज्ञानेंदिये, कर्मेंद्रिये कार्य करत नसतात तेव्हा तुमचं अंतर्मन हे त्याच्या उच्च स्तरावर कार्यरत असतं. दुसऱ्या शब्दात सांगायचं झालं तर जेव्हा बाह्यमन कार्य करत नसतं किंवा ते निद्रावस्थेत असतं तेव्हाच तुमची प्रज्ञा, बुद्धी जागृत स्वरूपात प्रकट होते.

व्यक्तिनिष्ठ मनाला तुमच्या पंचज्ञानेंद्रियांची किंवा कर्मेंद्रियांची आवश्यकता नसते. ते तुमच्या डोळ्यांशिवाय हे जग पाहू शकतं. त्याच्याजवळ अतींद्रिय क्षमता आहे. त्यामुळे सभोवताली घडणाऱ्या घटना ते पाहू शकतं, ऐकू शकतं. अंतर्मन हे आपलं शरीर सोडून दूर देशाची यात्रा करू शकतं आणि तिथून येताना ते सोबत तिथली अगदी तंतोतंत व खरी माहिती आणू शकतं. अंतर्मनाच्या साहाय्यानं तुम्ही इतरांच्या मनातील विचार जाणून घेऊ शकता, बंद पाकिटातील मजकूर वाचू शकता तसेच संगणकाचा वापर न करताही तुम्ही त्यातील माहिती आत्मसात करू शकता.

प्रार्थनेची खरी कला आपल्याला तेव्हाच उमजेल जेव्हा आपण बाह्यमन किंवा वस्तुनिष्ठ आणि अंतर्मन किंवा व्यक्तिनिष्ठ मनाच्या क्रिया-प्रतिक्रिया जाणून घेऊ शकू.

● बाह्यमनाप्रमाणं अंतर्मन तर्क करण्यात का रममाण होत नाही?

बाह्यमनाकडून विचारांच्या माध्यमातून मिळालेली माहिती खरी आहे की चुकीची हे पडताळून पाहण्याची क्षमता अंतर्मनाकडे नाही. त्यामुळे मिळालेल्या माहितीला विरोध करण्याचा प्रश्नच निर्माण होत नाही. तुम्ही त्याला जी काही माहिती देता ती सत्य समजून तो स्वीकारतो आणि ती वास्तवात उतरवण्यासाठी खटपट करायला लागतं. तुम्ही त्याला दिलेल्या सूचना चुकीच्या असल्या तरी ते त्या परिस्थिती, अनुभव किंवा घटनांच्या रूपात साकार करते.

अंतर्मन हे सवयींचं आधारस्थान असल्यामुळे त्याच्यापर्यंत पोहोचण्याच्या विचारांना

योग्य दिशा देणं फार महत्त्वाचं आहे. तुमच्या बाबतीत घडणाऱ्या घटना म्हणजे एखाद्या गोष्टीवर विश्वास ठेवून अंतर्मनात उमटवलेल्या क्रियांच्या त्या प्रतिक्रिया असतात. म्हणून जर तुम्ही अंतर्मनाकडे अयोग्य विचार, चुकीच्या संकल्पना, विकृती, अर्थाचा अनर्थ करणाऱ्या कल्पना, विचार पाठवत असाल तर त्या तातडीनं थांबवणं गरजेचं आहे. कारण या क्रियांचीच प्रतिक्रिया अंतर्मनातून उमटत असते. यशस्वी होण्यासाठी व समृद्ध जीवन जगण्यासाठी तुम्हांला जाणीवपूर्वक सकारात्मक विचार करण्याचा मार्ग अवलंबला पाहिजे.

बाह्यमनाला ज्या प्रकारे विचार करण्याची सवय जडली आहे त्या विचारांचा अंतर्मनावर खोलवर परिणाम होतो. जर तुम्हांला सर्जनात्मक, सुसंस्कृत आणि विकसनशील विचार करण्याची सवय असेल, तर अंतर्मन त्याच प्रकारची परिस्थिती तुमच्या सभोवताली निर्माण करून प्रतिसाद देईल.

तुम्ही कधी ताण, भय, नकारात्मक विचारांच्या प्रक्षोभक विचारांच्या आहारी गेल्याचा अनुभव घेतला आहे? तसं झालं असेल तर त्यावर उपाय म्हणून तुम्ही आजपासूनच तुमच्या अंतर्मनाची ताकद ओळखून त्याला स्वतंत्र, आनंद आणि ताणविरहित जीवन जगत असल्याच्या सूचना सकारात्मक विचारांच्या माध्यमातून द्यायला सुरुवात करा. दैवी गुणांशी एकरूप झालेलं तुमचं अंतर्मन आजपासूनच त्याला पूरक अशी परिस्थिती तुमच्या आजूबाजूला निर्माण करेल व तुम्हांला समृद्ध जीवन जगण्याची अनुभूती प्रदान करेल.

● स्वयंसूचनेची विलक्षण ताकद

आपल्या शरीरात बाह्यमन हे द्वारपालाचे कार्य करतं हे आत्तापर्यंत झालेल्या चर्चेवरून तुमच्या लक्षात आलं असेल. त्याचं सर्वांत महत्त्वाचं कार्य म्हणजे अंतर्मनाचे चुकीच्या विचारांपासून संरक्षण करणे. त्याच्यावर चुकीच्या विचारांचे संस्कार घडू नयेत म्हणून काळजी घेणं. चुकीच्या सूचनेपासून त्याला दूर ठेवणं. कारण आपले अंतर्मन हे सूचनांच्या बाबतीत अत्यंत संवेदनशील आहे.

तुम्हांला कळून चुकलं आहे की, अंतर्मन तुलना किंवा विरोध करू शकत नाही. तसेच तर्क करून स्वत:च काही गोष्टींचा विचार करत नाही. हे सर्व काम बाह्यमनाचं आहे. अंतर्मन फक्त बाह्यमनानं दिलेल्या सूचनेला प्रतिक्रिया देतं. विविध कृतींपैकी एका कृतीची निवड करणं त्याला जमत नाही. त्याला बाह्यमनाद्वारे जे दिलं जातं तेवढं फक्त ते स्वीकारतं.

सूचनेत प्रचंड ताकद असते. कल्पना करा की, तुम्ही इकडून तिकडे डोलणाऱ्या जहाजावर प्रवास करत आहात. एखाद्या घाबरट दिसणाऱ्या सहप्रवाशाकडे जा आणि त्याला म्हणा, “अरेच्च्या! तुम्हांला बरं वाटत नाही असं दिसतेय! तुमचा चेहरा बघा किती पांढराफटक पडलाय! समुद्री प्रवासामुळे तुम्हांला उलट्या होतील असं दिसतंय. तुमच्या केबिनपर्यंत जायला मी तुम्हांला मदत करू का?”

हे ऐकून त्या प्रवाशाच्या चेहऱ्यावरील रंग खरोखरच उडून जातील. कारण त्याला स्वत:ला वाटणाऱ्या भीतीशी तुम्ही नुकत्याच त्याला दिलेल्या सूचना जुळणाऱ्या असतील. तो

त्याच्या केबिनकडे जायला नक्कीच तुमची मदत घेईल. एकदा तो तिथे पोहोचला की, तुम्ही त्याला दिलेल्या व त्यानं स्वीकारलेल्या सूचना खऱ्या होतील- आणि तो लगेच उलट्या करू लागेल.

● एकाच सूचनेला वेगवेगळ्या व्यक्तींकडून मिळालेल्या वेगवेगळ्या प्रतिक्रिया

वेगवेगळे लोक एकाच सूचनेला वेगवेगळ्या प्रतिक्रिया देतात. कारण त्यांच्या अंतर्मनाचा विश्वास किंवा प्रतिक्रिया करण्याची सवय वेगवेगळी असते.

समजा, एखाद्या सहप्रवाशाऐवजी तुम्ही जहाजाच्या एखाद्या सदस्याकडे (खलाशाकडे) जाऊन त्याला सांगितलं, "अरे मित्रा, तुला बरं वाटत नाही असं दिसतेय. समुद्री यात्रेमुळे तुला उलट्या होतील असं वाटतंय का?"

तो खलाशी त्याच्या स्वभावानुसार तुमचं म्हणणे एक फालतू विनोद समजून त्याला सहज उडवून लावील किंवा रागानं तुम्हांला तिथून चालतं व्हायला सांगेल. तुमच्या सूचनेचा त्याच्यावर काडीमात्र प्रभाव पडणार नाही. कारण त्याला माहीत आहे की, समुद्रप्रवास त्याच्यासाठी रोजचाच आहे, त्यामुळे त्याला उलट्या होणं तर दूरच पण साधी भीती किंवा आजारी पडल्याची भावनादेखील त्याच्या मनाला शिवून जात नाही. उलट त्याचा आत्मविश्वास दिसून येईल.

शब्दकोशात सूचनेचा खूप छान अर्थ दिला आहे, 'एखाद्याच्या मनात काहीतरी भरवणं,' ही एक प्रकारची मानसिक प्रक्रिया आहे. ज्याद्वारे एखादा सुचलेला विचार किंवा एखादी कल्पना आपण त्या व्यक्तीच्या मनात भरवून ती अमलात आणली जाते, मान्य केली जाते. मात्र लक्षात घ्या की, बाह्यमनाच्या इच्छेविरुद्ध कोणतीही सूचना अंतर्मनावर छाप पाडू शकत नाही. तुमच्या बाह्यमनाला मिळालेल्या सूचना अस्वीकार करण्याची ताकद त्याच्याकडं असते.

वारंवार केलेल्या समुद्रयात्रेमुळे खलाशाला समुद्रयात्रेच्या प्रवासाची मुळीच भीती नसते. त्याला पूर्ण खात्री असते की, त्याला तो आजार होऊच शकत नाही. त्यामुळे तुमच्या त्या नकारात्मक सूचनेत त्याच्या मनात भीती जागवण्याची शक्ती येऊ शकली नाही; पण त्या आधीचा तो सहप्रवासी आधीच आजारी पडण्याच्या भीतीनं पछाडलेला होता. त्यामुळे तुम्ही दिलेल्या तुमच्या सूचनेनुसार परिस्थिती निर्माण झाली आणि तो आजारी पडला.

आपल्या सगळ्यांच्या मनात कुठल्या ना कुठल्या गोष्टीचे खास असे भय असते. काही गोष्टींवर विश्वास असतो. या आंतरिक धारणा आपल्या जीवनावर राज्य करतात. तसं पाहिलं तर सूचनेत स्वत:चं असं काहीच सामर्थ्य नसतं. ती सूचना मानसिक स्तरावर स्वीकारल्यामुळे त्यात सामर्थ्य निर्माण होतं. त्या सूचनेला मान्यता दिल्याक्षणी आपल्या अंतर्मनाद्वारे तिचा स्वीकार केला जातो व त्या सूचनेबरहुकूम आपलं अंतर्मन कार्य करायला सुरुवात करतं.

● मी माझा उजवा हात द्यायला तयार आहे...

बऱ्याच वर्षांपूर्वी मी स्थापन केलेल्या कॅक्सटन हॉलमधील लंडन टूथ फोरममध्ये मी अनेक वर्षे नियमित व्याख्यानं दिली आहेत. तेथील डायरेक्टर डॉ. इवलिन फ्लिटनं मला एका अशा माणसाबद्दल सांगितलं, ज्याची तरुण मुलगी संधिवात आणि दु:खदायक त्वचारोग सोरायसिस या दोन्ही आजारांनी जवळजवळ पांगळी झाली होती. बरेच डॉक्टरी उपचार केले गेले; पण कोणताच इलाज लागू पडला नाही. तो माणूस हताश झाला होता. तो स्वत:लाच नव्हे, तर त्याच्या मित्रांना वारंवार म्हणायचा, "माझ्या मुलीला बरी झालेली पाहण्यासाठी मी माझा उजवा हात द्यायला तयार आहे."

डॉ. फ्लिटनं सांगितल्याप्रमाणं ते कुटुंब एके दिवशी फिरायला बाहेर पडलं होतं. त्यांच्या गाडीला अपघात झाला व त्या अपघातात त्या माणसाचा उजवा हात खांद्यापासून वेगळा झाला. जेव्हा तो त्याच्यावरील उपचारानंतर हॉस्पिटलमधून घरी आला तेव्हा त्याला आढळून आलं की, त्याच्या मुलीचे दोन्ही आजार बरे झाले होते.

म्हणून तुम्ही अतिशय काळजीपूर्वक तुमच्या अंतर्मनाला केवळ अशा सूचना द्यायला हव्यात ज्या आजार बरं करतील, उत्थान करतील, आशीर्वाद बनतील आणि तुमच्या सगळ्या बाबतीत तुम्हांला प्रेरित करतील. लक्षात ठेवा की, तुमचं अंतर्मन विनोद समजू शकत नाही. ते तुमच्या आदेशांचं शब्दश: पालन करतं.

● स्वयंसूचनांच्या माध्यमातून भीती कशी दूर पळवाल?

ज्याप्रमाणं एखादी गोष्ट चुकीच्या वापरानं हानिकारक तर योग्य वापरानं फायदेकारक ठरू शकते त्याच प्रकारे स्वयंसूचनेच्या बाबतीत घडतं. स्वयंसूचना किंवा आत्मसूचना म्हणजे स्वत:ला काहीतरी निश्चित व विशिष्ट गोष्ट ठामपणे सूचवणं.

जॅनेट आर. ही अत्यंत प्रतिभावंत, तरुण गायिका होती. तिला एका रंगमंचाच्या नाटकात एक महत्त्वाच्या भूमिकेसाठी आवाजाची चाचणी देण्यासाठी आमंत्रित केलं गेलं होतं. ती तिच्या आवाजाची चाचणी द्यायला खूप उत्सुक होती; पण तितकीच स्वत:बद्दल भयंकर साशंकही होती.

यापूर्वी ती तीन वेळा निर्देशकांपुढे गायली होती आणि वाईट रीतीनं अपयशी झाली होती. त्यामागचं कारण होतं, अपयशाची भीती. तिचा आवाज मधुर होता; पण ती स्वत:शीच म्हणत राहायची, "जेव्हा माझी गायची वेळ येईल तेव्हा माझा आवाज भयानक असेल. मला कधीच ती भूमिका मिळणार नाही. ते मला पसंत करणार नाहीत. त्यांना या गोष्टीचंच आश्चर्य वाटेल की, मी प्रयत्न करण्याची हिंमतच कशी केली. मी तिथं जाईन खरी; पण मला माहीत आहे की मी अपयशीच ठरेन."

याला अनैच्छिक स्वयंसूचना असं म्हणतात. तिच्या मनातील भीतीची भावना इतकी तीव्र झाली की ती वारंवार अंतर्मनावर त्या प्रकारच्या विचारांचे संस्कार इच्छा नसतानाही

अजाणतेपणी करू लागली. तिच्या अंतर्मनानं या नकारात्मक विचारांचा विनंतीच्या रूपात स्वीकार केला व त्याप्रमाणं स्वयंसूचना प्रत्यक्षात आणण्यासाठी ते कामी लागले व त्यानं ते विचार वास्तवात आणले.

या नकारात्मक स्वयंसूचनांच्या जागी सकारात्मक स्वयंसूचना देऊन ही तरुण गायिका तिच्या नकारात्मक स्वयंसूचनांच्या विळख्यातून सुटण्यात यशस्वी झाली. त्यासाठी ती दररोज तीन वेळा एका शांत खोलीत एकटीच जायची. एका आरामखुर्चीत डोळे बंद करून, शरीर सैल सोडून आरामशीर बसायची. आपलं शरीर व मन शक्य तितकं स्थिर करायची. शारीरिक स्थिरता मानसिक निष्क्रियतेला प्रेरित करते आणि सूचनेसाठी मनाची ग्रहणक्षमता वाढवते.

भीतीच्या सूचनेचा विरोध करण्यासाठी ती स्वत:शी पुन्हापुन्हा म्हणायची, 'मी खूप सुंदर गाते. मी शांत, संतुलित, प्रसन्न, आत्मविश्वासपूर्ण आहे.' प्रत्येक वेळी ती हे वाक्य सावकाश, शांतपणे व भावपूर्णरीत्या पाच ते दहा वेळा म्हणायची. ती दिवसातून तीनदा व झोपी जायच्या थोडा वेळ आधी असं करायची.

पूर्णपणे संतुलित आणि आत्मविश्वासानं परिपूर्ण होण्यासाठी तिला एक आठवडा लागला. त्यानंतर जेव्हा तो निर्णायक दिवस आला तेव्हा तिनं अतिशय चांगल्या प्रकारे चाचणी दिली आणि त्या भूमिकेसाठी तिची निवड झाली.

• तिची स्मृती कशी परत आली?

एक पंचाहत्तर वर्षांची स्त्री होती. प्रत्येकासारखीच ती अधूनमधून काहीबाही विसरायची; पण ती त्याकडे लक्ष द्यायची नाही. तिला तिच्या स्मरणशक्तीचा खूप अभिमान होता. पण हळूहळू जसं तिचं वय वाढू लागले, तशी ती अशा विसराळूपणाच्या घटनांकडे लक्ष देऊ लागली आणि त्याबद्दल चिंता करू लागली. प्रत्येक वेळी ती काहीतरी विसरली की स्वत:शीच म्हणायची, "म्हातारपणामुळे माझी स्मरणशक्ती कमी कमी होत चालली आहे."

अशा नकारात्मक आत्मसूचनेमुळे ती जास्तीत जास्त नाव आणि घटना विसरू लागली व हताश होऊ लागली. नंतर काही दिवसांनी सुदैवानं तिचं तिलाच जाणवलं की, ती कशी स्वत:च स्वत:चं नुकसान करून घेत आहे. तिनं ती प्रक्रिया उलटविण्याचं ठरवलं.

दिवसातून जेव्हा तिच्या मनात असा विचार यायला लागला की 'मी विसराळू होत चालले आहे' त्या वेळी ती स्वत:ला थांबवायची. इतकंच नाही तर ती मुद्दाम त्याच्या उलट विचार करायची.

दिवसातून अनेक वेळा ती सकारात्मक स्वयंसूचनांचा सराव करायची. ती स्वत:शी म्हणायची -

आजपासून माझी स्मरणशक्ती सर्व प्रकारे सुधारत आहे. मला जे जे लक्षात ठेवणं आवश्यक असेल ते सगळं त्या त्या क्षणी व त्या त्या ठिकाणी मला नेहमीच आठवेल. मला सगळं स्पष्ट व नेमकं लक्षात राहील. मी ते आपोआप व सहज लक्षात ठेवू शकेन. मी ज्या वेळी जे आठवण्याचा प्रयत्न करेन, ते सगळं स्पष्ट व योग्य रीतीनं माझ्यासमोर उभं राहील.

माझी स्मरणशक्ती रोज झपाट्यानं सुधारत आहे. लवकरच माझी स्मृती यापूर्वी होती त्यापेक्षा अधिक चांगली होईल. या सर्व सूचनांचा परिणाम म्हणून तिची स्मृती तीन आठवड्यांनंतर सामान्य झाली.

● स्वयंसूचनेच्या साहाय्यानं वाईट स्वभावावर केलेली मात

आपल्या वैवाहिक आणि व्यावसायिक जीवनात खूप अडचणीत आलेली एक व्यक्ती माझ्याकडे मार्गदर्शन घेण्यासाठी आली. समस्या होती ती त्याची सतत होणारी चिडचिड व रागीट स्वभाव. तो स्वत:देखील या बाबत चिंतेत होता; पण इतर कोणी त्याच्याशी याबाबत चर्चा करण्याचा प्रयत्न केला तर तो जाम भडकायचा. तो स्वत:शी सतत म्हणायचा की, प्रत्येक जण मला माझ्या स्वभावासंदर्भात टोचत आहे आणि मला त्यांच्यापासून स्वतःचं रक्षण करायलाच हवं.

या नकारात्मक आत्मसूचनेऐवजी त्यानं सकारात्मक स्वयंसूचना करावी, असा सल्ला मी त्याला दिला. दिवसातून सकाळी, दुपारी आणि रात्री झोपी जाण्याअगोदर त्यानं स्वत:शीच पुन्हापुन्हा म्हणायचे :

यापुढं मी अधिक चांगल्या स्वभावाचा बनणार आहे. आता आनंद, सुख आणि प्रसन्नता ही माझ्या मनाची सामान्य स्थिती बनत चालली आहे. प्रत्येक दिवशी मी अधिकाधिक प्रेम करण्याजोगा आणि समजूतदार होतो आहे. माझ्या अवतीभवती असणाऱ्या सगळ्यांसाठी मी प्रसन्नता व सदिच्छेचे केंद्र बनून त्यांनाही माझ्या चांगल्या स्वभावानं आनंदी करेन. ही आनंदी, उत्साही आणि प्रसन्न मनोदशा आता माझ्या मनाची स्वाभाविक व सामान्य स्थिती बनत आहे. मी उपकृत झालो आहे.

एका महिन्यानंतर त्याच्या पत्नीच्या व सहकाऱ्यांच्या लक्षात आलं की, आता त्याच्यासोबत काम करणं किती सोपं झालं आहे.

● बाह्य सूचनेबाबत काही मुद्दे

युगायुगांपासून मानवजातीच्या विचारांत व समाज जीवनात सूचनशक्तीनं फार मोठी भूमिका पार पाडली आहे. राजकीय वंश, धार्मिक श्रद्धा आणि सांस्कृतिक रूढी, परंपरा हे सगळे बाह्य सूचन क्षमतेमुळेच बहराला आले आहेत. बाह्य सूचना म्हणजे इतर व्यक्तींनी दिलेले सूचन.

स्वयंसूचनांच्या माध्यमातून आपण स्वत:ला नियंत्रित व शिस्तशीर बनवू शकतो. त्याचप्रमाणे ज्यांना मनाचे नियम माहीत नाहीत अशांना आदेश देऊन त्यांना ताब्यात ठेवण्यासाठीही त्याचा उपयोग होऊ शकतो. सर्जनात्मक स्वयंसूचन हे जितकं अद्भुत व अलौकिक आहे, तितकंच नकारात्मक रूपात स्वयंसूचना म्हणजे मनाच्या सगळ्या प्रतिक्रियांमध्ये सर्वांत जास्त विध्वंसक प्रकार आहे. त्याची परिणती दीर्घकाळ टिकणाऱ्या

यातनेत, अपयशात, दु:खात, आजारपणात आणि विध्वंसात होऊ शकते.

● यांपैकी मिळालेल्या सूचनांचा तुम्ही स्वीकार केला आहे का?

आपण जन्मलो त्या क्षणापासून आपल्यावर सतत नकारात्मक सूचनांचा भडिमार होत असतो. त्यांचा विरोध कसा करायचा हे माहीत नसल्यानं आपण नकळत त्यांचा अंतर्मनाद्वारे स्वीकार करतो व त्यांचा प्रत्यक्षात अनुभव घेत असतो.

नकारात्मक सूचनांची काही उदाहरणे -
तुला जमणार नाही.
तू काहीच कामाचा नाहीस.
तू हे करू नकोस.
तू अपयशी होशील.
तुला संधी मिळणार नाही.
तू पूर्णपणे चुकीचा आहेस.
त्याचा काही उपयोग नाही.
तुम्हांला काय माहीत आहे हे महत्त्वाचे नाही, तर तुमची कोणाशी
ओळख आहे हे महत्त्वाचे आहे.
जगाचा विनाश होत आहे.
काय फायदा, कोणाला कशाची पर्वा नाही.
इतके प्रयत्न करण्यात काहीच अर्थ नाही.
आता तुमचं वय झालं.
गोष्टी जास्तीत जास्त वाईट होत जात आहेत.
जीवन म्हणजे अंतहीन रहाटगाडगे आहे.
प्रेम फक्त पक्ष्यांसाठीच उरलं आहे.
तुम्ही कधीच जिंकू शकत नाही.
सावधानी बाळगा, तुम्हांला एखादा महाभयंकर आजार होईल.
कोणाचाच भरवसा उरला नाही.

अशा प्रकारच्या बाह्य सूचना ऐकून त्यांचा स्वीकार केल्यानं त्या खऱ्या ठरण्याला तुम्ही साथ देता. लहानपणी तुमच्यासाठी महत्त्वपूर्ण व जवळच्या व्यक्तींनी सतत दिलेल्या सूचनांबाबत तुम्ही असाहाय्य असता. अजून चांगले काय आणि वाईट काय याची जाण तुम्हांला नसते. बाह्यमन आणि अंतर्मन, दोन्हीही तुमच्याबाबत एक असं रहस्य होतं ज्याबाबत तुम्ही विचारदेखील करू शकत नव्हता.

भूतकाळात तुमच्या अंतर्मनावर निर्माण झालेले नकारात्मक विचारांचे संस्कार तुम्ही योग्य सूचना देऊन बदलू शकता. यासाठी तुम्हांला पहिले पाऊल हे उचलावे लागेल की, तुमच्यावर परिणाम करणाऱ्या बाह्य सूचनांबाबत तुम्ही जागरूक व्हायला हवं. जर त्यांना

पडताळून पाहिलं नाही तर ते तुमच्या वैयक्तिक व सामाजिक जीवनातील अपयशाला कारणीभूत ठरणारी परिस्थिती निर्माण करू शकतात. याउलट रचनात्मक स्वयंसूचना तुम्हांला अशा नकारात्मक शाब्दिक सूचनांच्या भडिमारापासून मुक्त करतात. तुमचं जीवन समृद्ध आणि यशस्वी होण्यासाठी तुम्हांला साहाय्य करतात.

● तुम्ही नकारात्मक सूचनांचे निराकरण कशा प्रकारे करू शकता?

आज टीव्हीवर किंवा वर्तमानपत्रात तुम्हांला दररोज भीती, चिंता, निरर्थकता, काळजी व जवळ येणाऱ्या प्रलयाच्या घाबरवणाऱ्या बातम्या आढळून येतील. जर तुम्ही त्याचा स्वीकार केला, त्यांना ग्रहण केलं, तर ते भीतिदायक विचार तुमची जगण्याची इच्छा नष्ट करू शकतात. एकदा तुम्ही हे ठरवलं की, अशा सूचनांचा स्वीकार करायचाच नाही की लगेच तुमच्यासमोर अनेक पर्याय उलगडतात. तुमच्या अंतर्मनाला सर्जनात्मक स्वयंसूचना देऊन अशा साऱ्या विनाशक कल्पनांचे निराकरण करण्याची ताकद तुमच्यात निर्माण होते.

इतरांनी तुमच्यावर लादलेल्या नकारात्मक, विध्वंसक सूचनांच्या दडपणाखाली जायची काहीच आवश्यकता नाही. या नकारात्मक सूचनांमुळे आपल्यापैकी सगळ्यांनाच त्याच्यामुळे आपल्या बालपणात, किशोरावस्थेत व प्रौढावस्थेत बरंच काही सोसावं लागलं आहे. तुम्ही जर मागं वळून बघितलं तर तुम्हांला स्पष्ट दिसून येईल की, तुमच्यावर अशा असंख्य नकारात्मक सूचनांचा अविरत वर्षाव करणारे दुसरे तिसरे कुणी नसून तुमचेच पालक, मित्र, नातलग, शिक्षक आणि इतर जवळचे लोक होते. तुम्हांला सांगितल्या गेलेल्या गोष्टींचा अभ्यास करा, त्यांच्यात दडलेल्या अर्थाचं विश्लेषण करा त्यातून तुम्हांला आढळेल की, त्यांच्यापैकी बऱ्याच सूचना म्हणजे तुमच्यात भीती निर्माण करून तुमच्यावर नियंत्रण ठेवणं एवढाच हेतू त्यांच्यामागं दडलेला होता, अजूनही आहे.

ही बाह्य सूचनांची प्रक्रिया प्रत्येक घरात, कार्यालयात, फॅक्टरीत आणि क्लबमध्ये सतत चालू असते. तुमच्या लक्षात येईल की, लोकांना याची जाणीव असो वा नसो; पण त्यांनी केलेल्या अशा अनेक सूचनांचे उद्दिष्ट तुम्हांला त्यांच्या इच्छेनुसार विचार करायला, अनुभवायला व कृती करायला लावणे हाच असतो, मग त्या सूचना तुमच्यासाठी विध्वंसक का असेनात. त्याने त्यांना काही फरक पडत नाही.

● सूचना जीवघेण्या कशा ठरल्या?

दूरवर असलेल्या भारतातल्या, काचेच्या गोळ्यात पाहून भविष्य सांगणाऱ्या महिलेकडे माझे एक दूरचे नातेवाईक गेले. त्यांनी तिला त्यांचे भविष्य पाहायला सांगितलं. तिनं सांगितलं की, त्या गृहस्थांच्या हृदयाची अवस्था फार वाईट आहे व ते येत्या महिन्याच्या प्रतिपदेला मरणार आहेत.

ते ऐकून माझे नातलग स्तब्ध झाले. त्यांनी त्यांच्या सगळ्या कुटुंबीयांना बोलावून घेतलं

व हे भविष्यकथन केलं. त्यांच्या वकिलाला भेटून त्यांचं मृत्युपत्र अद्ययावत करून घेतलं. जेव्हा मी त्यांच्याशी बोलून त्यांचा या भविष्यकथनावरील विश्वास दूर करण्याचा प्रयत्न केला तेव्हा ते मला म्हणाले की, भविष्यवेत्त्या महिलेला पारलौकिक ज्ञान आहे. तिच्याजवळ गेलेल्या लोकांचे ती अति भले किंवा तितकेच वाईटही करू शकते. त्यांचा तिच्या बोलण्यावर पूर्ण विश्वास बसलेला होता.

एक महिन्यापूर्वी आनंदी, निरोगी, उत्साही व जोशपूर्ण असलेले हे गृहस्थ जसजशी प्रतिपदा जवळ येऊ लागली तसतसे ते अधिकाधिक अलिप्त होऊ लागले. आता ते जणू अगदी अपंग झाले होते. भविष्यकथनाच्या दिवशी त्यांना प्राणघातक हार्टअॅटॅक आला. ते स्वत:च त्यांच्या मरणाचे कारण होते, हे न कळून ते मृत्यू पावले.

हे जग अनेक गूढ शक्तींनी भरलेलं आहे आणि त्या या जगाचं नियंत्रण करतात अशी कित्येकांची धारणा असेल; परंतु या शक्ती गूढही नाहीत आणि अनियंत्रित तर अजिबात नाहीत. एका महिलेनं केलेलं भावी कथन ऐकून माझ्या नातलगानं त्या सूचनेला स्वीकारून स्वतःचा अंत करून घेतला.

● याच घटनेच्या माध्यमातून आपलं अंतर्मन कसं कार्य करतं हे पाहू

आता आपण अंतर्मन कसं कार्य करतं या माहितीच्या आधारे या घटनेकडे पाहू. व्यक्तीचं बाह्यमन जे काही मान्य करतं, अंतर्मन त्याचा स्वीकार करून त्यानुसार कार्य करतं. जेव्हा माझे नातलग त्या भविष्यवेत्त्या महिलेकडे गेले तेव्हा ते सूचनक्षम अवस्थेत होते. तिनं त्यांना एक नकारात्मक सूचन दिलं आणि त्यांनी ते स्वीकारलं. ते अस्थिर झाले. येणाऱ्या प्रतिपदेला ते मरणार आहेत या गोष्टीवर त्यांनी श्रद्धा ठेवली व सतत त्या गोष्टीचं मनन करत राहिले. त्यांनी इतर सर्वांना तसं सांगितले आणि स्वत:च्या अंताची तयारी केली. स्वत:च्या मरणाची ही त्यांची स्वत:ची भीती व अपेक्षा त्यांच्या अंतर्मनानं खरी मानली, ती स्वीकारली व त्यांचं मरण ओढवून आणलं.

खरंतर भविष्य वर्तविणाऱ्या त्या स्त्रीत कुठलीही अफाट शक्ती नव्हती. तिनं सूचित केलेली भविष्यवाणी खरं करण्याचं सामर्थ्य तिच्या सूचनेत अजिबात नव्हतं. जर त्यांना मनाच्या कार्याचा नियम माहीत असता तर त्यांनी त्या नकारात्मक सूचनेला सरळ नकार दिला असता व तिच्या शब्दांकडे मुळीच लक्ष दिलं नसतं. जर त्यांना माहीत असतं की, त्यांचे विचार व भावना त्यांना नियंत्रित करतात, तर ते जगण्याच्या खटपटीला लागले असते. असं झालं असतं तर त्या स्त्रीची भविष्यवाणी ही हवेत विरून गेली असती. स्वत:ला मुळीच हानी करून न घेता त्यांनी ती भविष्यवाणीची सूचना सहज फोल ठरवली असती. उलट पुरेशा जाणिवेच्या व ज्ञानाच्या अभावी त्यांनी स्वत:च मरणाला आमंत्रण दिलं.

इतरांनी केलेल्या सूचनांत त्यांची स्वत:ची अशी काहीच ताकद नसते. तुम्हीच त्या विचारांना महत्त्व देऊन त्याना शक्तिशाली बनवता. तुम्ही त्या सूचनेला मानसिक संमती दिली, त्या विचाराला स्वीकारणं म्हणजे ती सूचना तुमचा स्वत:चा विचार बनून जाते आणि

मग तुमचं अंतर्मन त्या विचाराला साकार करायला झटू लागतं.

निवड करण्याची क्षमता तुमच्यात आहे. हे कायम लक्षात असू द्या, मग जीवनाला निवडा! प्रेमाला निवडा! आरोग्याला निवडा!

● प्रमुख आधारवाक्यांची शक्ती

प्राचीन ग्रीसच्या काळापासून तत्त्वज्ञानी व तर्कशास्त्रज्ञ यांनी तर्काच्या एका प्रकारचा अभ्यास केला ज्याला Syllogism म्हणतात. याचा अर्थ होतो दोन विधानांवर आधारित अनुमान किंवा तर्क करण्याचं शास्त्र. आपलं मन अशाच दोन विधानांचा संबंध लावून तर्क करत असतं. व्यावहारिक संदर्भात म्हणायचं तर जी आधारवाक्यं (ज्यावर तर्क आधारित आहे अशी विधानं) बाह्यमन खरी मानतं, त्यावर बाह्यमनानं काढलेले निष्कर्ष आधारित असतात. समस्या कोणतीही असो, तुमचं आधारवाक्य जर खरं असेल तर त्यावर आधारित निष्कर्ष खरे असणारच, उदा.

प्रत्येक गुण प्रशंसनीय आहे.
दयाळूपणा हा एक गुण आहे.
म्हणून दयाळूपणा प्रशंसनीय आहे.

किंवा

सगळ्या आकारधारी वस्तू बदलतात व नष्ट होतात.
इजिप्तचे पिरॅमिड्स आकारधारी वस्तू आहेत.
म्हणून पिरॅमिड्स बदलतील व नष्ट होतील.

यातील पहिल्या विधानाला प्रमुख आधारवाक्य मानलं जातं आणि ते जर बरोबर, योग्य असेल तर त्यावर आधारित निष्कर्षदेखील निश्चितच योग्य व अचूक असतील.

न्यूयॉर्क सिटीच्या टाऊन हॉलमध्ये मनाच्या शास्त्रावरील माझ्या काही व्याख्यानांना हजर असलेले एक कॉलेज प्रोफेसर मला भेटले. ते मला म्हणाले, “माझ्या जीवनात सगळा सावळा गोंधळ आहे. मी माझे मित्र, आरोग्य आणि संपत्ती सगळं हरवून बसलो आहे. मी ज्या वस्तूला हात लावतो तिची माती होते.”

मी त्यांना समजावलं की, त्यांची समस्या तर्कनिष्ठपणे व स्पष्टपणे त्यांच्या आत्मघाती प्रमुख आधारवाक्यांमुळे निर्माण झाली आहे. त्यांनी त्यांचं जीवन बदलण्यासाठी त्यांच्या विचारात नवं आधारवाक्य प्रस्थापित करायला हवं. त्यांनी हे ठामपणे मान्य करायला हवं की, त्यांच्या अंतर्मनाची अफाट बुद्धिमत्ता त्यांना मार्ग दाखवते, निर्देशित करते आणि त्यांची आध्यात्मिक, मानसिक व भौतिक भरभराट करते हे सत्य आहे. एकदा त्यांनी हे मान्य केलं की, त्यांचं अंतर्मन आपोआप त्यांना शहाणपणानं निर्णय घ्यायला मार्गदर्शन करेल, त्यांचे आजार दूर करेल आणि त्यांना त्यांच्या मनाची शांती व स्थिरता पुन्हा मिळवून देईल.

या प्रोफेसरांनी त्यांना हव्या असलेल्या जीवनाचं सर्वांगीण चित्र तयार केले. त्यांची प्रमुख

आधारवाक्ये होती :

अपार बुद्धिमत्ता मला सर्व प्रकारे मार्गदर्शन करते. माझं आरोग्य उत्तम आहे आणि माझं मन व शरीर परस्परांशी सुसंगत आहेत. माझ्यापाशी प्रेम, शांती आणि समृद्धी आहे. माझं सगळं जीवन योग्य कृती व दैवी आदेशाच्या तत्त्वांनी नियंत्रित केलं आहे. मला माहीत आहे की, माझे प्रमुख आधारवाक्य हे जीवनाच्या शाश्वत सत्यावर आधारित आहे आणि मी हे जाणतो, अनुभवतो आणि विश्वास करतो, की माझं अंतर्मन हे नेहमी माझ्या बाह्यमनाच्या विचारांना अनुसरून प्रतिसाद देत असतं.

नंतर त्यांनी मला त्यांच्या प्रगतीचा अहवाल लिहून कळवला. मी दिवसातून अनेक वेळा माझ्या आधारवाक्याची विधानं सावकाश, शांतपणे आणि प्रेमपूर्वक म्हणत असे. मला कळत होतं की, ती वाक्यं माझ्या अंतर्मनात खोलवर झिरपत जात होती. मला या गोष्टीची खात्री होती की, मनाच्या नियमांच्या आधारे मला याचे परिणाम नक्कीच मिळतील. तुम्ही मला दिलेल्या तुमच्या मुलाखतीबद्दल व सल्ल्याबाबत मी मनापासून तुमचा आभारी आहे आणि हे कळवायला मला खचितच आवडेल की, माझ्या जीवनातील सगळ्या क्षेत्रात खूप चांगले बदल झाले आहेत. तुम्ही सुचविलेला इलाज खूपच उपयुक्त ठरला.

● अंतर्मन कुठल्याच प्रकारचे वाद घालत नाही

अंतर्मन खूप शहाणं असतं. त्याला सगळ्या प्रश्नांची उत्तरं माहीत असतात; पण त्याला ही उत्तरं माहीत आहे हे त्यालाच कळत नसतं. ते तुमच्याशी वाद घालत नाही किंवा तुम्हांला उलटूनही बोलत नाही. ते तुम्हांला असं म्हणणार नाही "तुम्ही माझ्यावर अम्नया प्रकारची सूचना लादू नये."

जेव्हा तुम्ही म्हणता, 'मी हे करू शकणार नाही', 'आता माझं वय झालं', 'मी हे कर्तव्य पार पाडू शकणार नाही', 'माझा जन्म चुकीच्या जागी, चुकीच्या घरात झाला आहे', 'योग्य नेता कोण हे मला माहीत नाही,' तेव्हा तुम्ही तुमच्या अंतर्मनात या नकारात्मक सूचना रुजवत असता. अंतर्मन मग तुम्हांला त्या सूचनांनुसारच प्रतिसाद देतं. अशा नकारात्मक सूचनांद्वारे तुम्ही खरेतर तुमच्या हिताचा मार्गच बंद करत असता. तुम्ही तुमच्या जीवनात अभाव, मर्यादा आणि विफलतेला आमंत्रणच देत असता.

जेव्हा तुम्हीच तुमच्या बाह्यमनात अडथळे, अवरोध व विलंब उभे करता तेव्हा तुम्ही तुमच्या अंतर्मनात वास्तव्य करून राहणाऱ्या शहाणपणाला व बुद्धिमत्तेला नाकारता. इतकेच नाही तर तुम्ही दृढपणे मानता की, तुमचं अंतर्मन तुमच्या समस्या सोडवू शकत नाही. तुमचा हा विश्वास तुम्हांला मानसिक व भावनिक हलकल्लोळ व गुंत्याकडे नेतो. त्याचा शेवट आजारपण व मानसिक विकृतीच्या प्रवृत्तीकडे होत असतो. तुमची इच्छा साकार होण्यासाठी आणि विफलतेतून सावरण्यासाठी दिवसातून अनेक वेळा ठामपणे म्हणा :

'ज्या अपरंपार बुद्धिमत्तेनं माझ्यात ही इच्छा निर्माण केली आहे, तीच माझं बोट धरून मला मार्ग दाखवते आणि माझ्या इच्छापूर्तीच्या योजना माझ्यासमोर उलगडून दाखवते. मला

हे माहीत आहे की, माझ्या अंतर्मनातील गहन विद्वत्ता आता मला प्रतिसाद देत आहे आणि ती माझ्या अंतरंगात जे अनुभवतो व ज्याचा दावा करतो त्याचीच बाह्य जगात अभिव्यक्ती होत असते. सर्वत्र संतुलन, समता व समतोल आहे.'

उलटपक्षी जर तुम्ही असं म्हणालात, 'आता काही मार्ग उरला नाही; मी हरलो आहे, या द्विधेतून बाहेर पडणे शक्य नाही; मी या चक्रव्यूहात अडकून पडलो आहे.' तर तुम्हांला तुमच्या अंतर्मनाकडून काहीच चांगले उत्तर किंवा प्रतिसाद मिळणार नाही. तुमच्या बाह्यमनानं तुमच्यासाठी काम करावं असे जर तुम्हांला वाटत असेल तर त्याला योग्य विनंती करायला हवी. तरच ते तुम्हांला सहकार्य करेल. ते नेहमीच तुमच्यासाठी काम करत असतं. अगदी याक्षणीदेखील ते तुमच्या हृदयाचे ठोके आणि श्वासोच्छ्वास नियंत्रित करत आहे. जेव्हा तुम्ही तुमचं बोट कापून घेता, तेव्हा ते लगेच त्या जखमेला बरं करण्याच्या गुंतागुंतीच्या कामाला लागतं. त्याचा मूलभूत कल जीवनाभिमुख आहे. ते नेहमीच तुमची काळजी घेण्यासाठी व तुम्हांला सुरक्षित ठेवण्यासाठी धडपडतं.

तुमच्या अंतर्मनालाही स्वत:चं असं एक मन आहे; पण ते तुमच्या विचारपद्धती व कल्पनाचित्रे स्वीकारते. जेव्हा तुम्ही एखाद्या समस्येची उकल शोधता, तेव्हा तुमचं अंतर्मन प्रतिसाद देईल; पण त्यासाठी तुमच्या बाह्यमनाने एखादा निर्णय घ्यावा किंवा खरा निकाल द्यावा अशी त्याची अपेक्षा असते. तुम्ही हे मान्य करायलाच हवं की, तुमच्या सगळ्या समस्यांची उत्तरं तुमच्या अंतर्मनाकडे असतात. जर तुम्ही म्हणालात, "मी यात पूर्णपणे फसलो आहे, गोंधळलो आहे; मला वाटतं यातून बाहेर पडताच यायचं नाही. मला काही उत्तर का मिळत नाही?" तर तुम्हीच तुमच्या प्रार्थनेवर पाणी फिरवीत आहात. फक्त वेळेकडे लक्ष देणाऱ्या सैनिकाप्रमाणे तुम्ही महत्त्वाच्या ऊर्जेचा वापर तर कराल; पण पुढं सरकू शकणार नाही.

तुमच्या मनाच्या चक्रांना स्थिर करा. शांत व्हा, मोकळे व्हा, शांतपणे म्हणा -

"माझ्या अंतर्मनाला उत्तर माहीत आहे. ते मला या क्षणी पण प्रतिसाद देत आहे. मला माहीत आहे की, माझ्या अंतर्मनाच्या प्रगाढ बुद्धिमत्तेला सगळ्या गोष्टी कळतात आणि ते आत्ताच माझ्यासमोर माझ्या प्रश्नाचं अचूक उत्तर देत आहे, त्याबद्दल मी आभारी आहे. माझ्या खऱ्या विश्वासामुळे माझ्या अंतर्मनाचे भव्य व राजसी बुद्धिवैभव मुक्त करत आहे. असं होण्याचा मला आनंद आहे."

● हे लक्षात ठेवा -

१. चांगला विचार करा, चांगलेच होईल. वाईट विचार केलात तर वाईटच होईल. तुम्ही दिवसभर जो विचार कराल, तसेच तुम्ही बनाल.

२. तुमचं अंतर्मन तुमच्याशी वाद घालत नाही. तुमच्या बाह्यमनाचे आदेश ते स्वीकारतं. जर तुम्ही म्हणाल, 'मला हे परवडणार नाही.' तुमचं अंतर्मन ते खरं करून दाखवेल. चांगला विचार निवडा. आदेश द्या. मी ते खरेदी करेन. मी त्याचा मनानं स्वीकार केला आहे.

३. तुमच्या हाती निवड करण्याची शक्ती आहे. आरोग्य आणि आनंदाची निवड करा. तुम्ही मैत्रीपूर्ण बनण्याची निवड करू शकता किंवा अमैत्रीपूर्ण. सहकार्य करणारे, आनंदी, मैत्रीपूर्ण, प्रेम करण्याजोगे बनणे निवडा आणि अख्खे जग तुम्हांला तसाच प्रतिसाद देईल. अद्भुत व्यक्तिमत्त्व विकसित करण्याचा हा उत्तम मार्ग आहे.

४. तुमचं बाह्यमन 'द्वारपाल, रखवालदार' आहे. तुमच्या अंतर्मनावर वाईट छाप पडू नये हे बघण्याचे त्याचे मुख्य कार्य आहे. काहीतरी चांगले घडू शकते आणि ते आताही घडत आहे या गोष्टीवर विश्वास ठेवणे निवडा. निवड करण्याची क्षमता ही तुमची सर्वांत महान शक्ती आहे. आनंद व भरभराटीची निवड करा.

५. इतरांच्या सूचनांत तुम्हांला दुखविण्याची शक्ती नसते. तुमच्या विचारात खरी शक्ती असते. इतरांच्या विचारांना किंवा विधानांना नकार देण्याची निवड करून केवळ चांगले विचार दृढ करा. तुम्ही कशी प्रतिक्रिया करावी याची निवड करण्याची शक्ती तुमच्यात आहे.

६. तुमच्या शब्दांचे भान ठेवा. तुम्हाला तुमच्या प्रत्येक फालतू शब्दांचा हिशेब द्यावा लागेल. कधीही म्हणू नका की, 'मी अपयशी होईन, माझी नोकरी जाईल, मी भाडे भरू शकत नाही.' तुमचं अंतर्मन अशी वाक्ये थट्टेवारी नेणार नाही. ते निष्ठेने त्या वाक्यांना खरे करून दाखवील.

७. तुमचं मन दुष्ट नाही. निसर्गाची कोणतीही शक्ती दुष्ट नाही. तुम्ही निसर्गाच्या शक्तीचा वापर कसा करता यावर ते अवलंबून असतं. प्रत्येक ठिकाणी सगळ्या लोकांना आशीर्वाद देण्यासाठी, बरं करण्यासाठी आणि प्रेरित करण्यासाठी तुमच्या मनाचा वापर करा.

८. 'मला हे शक्य नाही' असं कधीही म्हणू नका. त्या भयाला दूर करण्यासाठी त्या वाक्याच्या जागी पुढचं वाक्य वापरा - "माझ्या अंतर्मनाच्या शक्तीद्वारे मी सगळं काही करू शकतो."

९. भीती, अज्ञान व अंधश्रद्धेच्या भूमिकेतून, दृष्टिकोनातून विचार न करता चिरंतन सत्य आणि जीवनाच्या सिद्धान्ताच्या दृष्टिकोनातून विचार करा. इतरांना तुमच्यासाठी विचार करण्याची अनुमती देऊ नका. स्वत:चे विचार स्वत:च निवडा, स्वत:चे निर्णय स्वत:च घ्या.

१०. तुम्ही तुमच्या आत्म्याचे (अंतर्मनाचे) कॅप्टन आणि तुमच्या नशिबाचे मालक आहात. लक्षात ठेवा, निवड करण्याची क्षमता तुमच्यात आहे. जीवनाची निवड करा, प्रेमाची निवड करा, आरोग्याची निवड करा, आनंदाची निवड करा.

११. तुमचं बाह्यमन त्यावर विश्वास ठेवेल व ते सत्य मानून चालेल, त्याचा स्वीकार तुमचं अंतर्मन करेल व त्या गोष्टी खऱ्या करून दाखवेल. सुदैव, दैवी मार्गदर्शन, योग्य कृती

आणि जीवनाच्या सगळ्या शुभत्वावर विश्वास ठेवा.

३

चमत्कार घडवण्याची अंतर्मनाची शक्ती

तुमच्या अंतर्मनाची शक्ती मोजताच येत नाही इतकी ती अमाप आहे. ती तुम्हांला प्रेरित करते व मार्ग दाखवते. आठवणींचं भांडार या अंतर्मनातच असतं. यातून ती घटनांची सुस्पष्ट प्रतिमा दाखवते. तुमचं अंतर्मनच तर तुमच्या हृदयाच्या ठोक्यांना, रक्ताभिसरणाला, पचनक्रियेला व उत्सर्जन क्रियेला नियमित करतं. तुम्ही खाल्लेल्या अन्नाचं रूपांतर मांसपेशी, स्नायू, रक्त व हाडं यांमध्ये करतं. अंतर्मनाचं हे कार्य पृथ्वीवरील कोणत्याही व्यक्तीच्या आकलनापलीकडचं आहे. तुमच्या शरीरातल्या सर्व महत्त्वाच्या प्रक्रिया अंतर्मनच नियंत्रित करतं. अंतर्मनाला सगळ्या प्रश्नांची उत्तरं माहीत असतात.

लक्षात घ्या, अंतर्मन कधीही झोपत नाही, ते मुळीच विश्रांती घेत नाही. ते निरंतरपणे काम करत असतं. तुम्हांला तुमच्या अंतर्मनाच्या चमत्कार घडवून आणणाऱ्या शक्तीचा शोध घ्यायचा असेल, तर फक्त झोपी जाण्यापूर्वी तुमच्या अंतर्मनाला एवढंच सांगा की, एखादी विशिष्ट गोष्ट तुम्हांला तडीस न्यायची आहे. तुम्हांला हे बघून आनंदासह आश्चर्य वाटेल. तुमच्या अंतरंगात अशी ऊर्जा सक्रिय होईल, जी तुम्हांला इच्छित परिणाम देईल. अंतर्मनात ऊर्जेचा आणि ज्ञानाचा स्रोत आहे, जो तुमचा संपर्क थेट त्या सर्वशक्तिमान ईश्वराशी घडवून आणेल. ही अशी ऊर्जा आहे ज्यावर हे ब्रह्मांड सक्रिय आहे, हीच ऊर्जा ग्रहांना त्यांच्या कक्षेत परिवलन-परिभ्रमण करायला लावते, सूर्याला प्रकाशमान करते. तुमचं अंतर्मन हे आदर्श, आकांक्षा आणि इतरांचं हित यांच्या उत्कट इच्छांचं उगमस्थान आहे.

शेक्सपिअरचं उदाहरण पाहा. त्यानं याच अंतर्मनाच्या साहाय्यानं असं महान सत्य जाणलं, जे त्याच्या साहित्यात प्रतिबिंबित झालं. ही सत्यं त्या काळातल्या इतर कोणालाच समजली नव्हती. याच अंतर्मनाच्या साहाय्यानं फिडिअर या महान शिल्पकारानं संगमरवर व ब्राँझमध्ये सौंदर्यता, डौलदारपणा आणि प्रमाणबद्धता यांचा मिलाफ घडवला. कोरीव काम करण्याची कला, त्यातलं कौशल्य त्यानं प्राप्त केलं ते याच अंतर्मनाच्या बळावर. खरं तर अंतर्मन ही अशी एक खोल विहीर आहे, जिच्या तळातून महान कलाकारांनी अचाट ऊर्जा

प्राप्त केली. याच अंतर्मनाच्या शक्तीनं महान इटालियन कलाकार राफेल याला मेडोनासारखी अमर कलाकृती साकार करता आली. महान जर्मन संगीतकार बिथोवन याला मधुर संगीतरचना स्वरबद्ध करण्यास मदत केली ती अंतर्मनाच्या शक्तीनंच.

काही वर्षांपूर्वी मला हृषीकेश येथील योगा फॉरेस्ट युनिव्हर्सिटीत व्याख्यानासाठी आमंत्रित करण्यात आलं होतं. यादरम्यान, मुंबईहून येणाऱ्या एका सर्जनशी माझा सविस्तर संवाद झाला. त्या सर्जननी मला डॉ. जेम्स एस्डेल यांची आश्चर्यचकित करणारी वास्तवकथा सांगितली.

डॉ. एस्डेल हे स्कॉटिश सर्जन होते. त्यांनी १८४०च्या दशकात बंगालमध्ये काम केलं होतं. ही तेव्हाची गोष्ट आहे जेव्हा रोग्यांना बेशुद्ध करण्यासाठी इथर किंवा भूल देणाऱ्या आधुनिक रासायनिक द्रव्यांचा वापर सुरू झाला नव्हता. असं असूनही १८४३-१८४६ च्या दरम्यान डॉ. एस्डेल यांनी सर्व प्रकारच्या मिळून जवळजवळ चारशेच्या आसपास मोठ्या सर्जरी केल्या होत्या. डोळ्यांच्या, कानांच्या आणि गळ्यांच्या शस्त्रक्रिया तर होत्याच; शिवाय कॅन्सरसारख्या वाढलेल्या गाठी दूर करण्यासंबंधीच्या शस्त्रक्रियांचादेखील यात समावेश होता. या सर्व शस्त्रक्रिया केल्या गेल्या होत्या त्या केवळ मानसिक भुलीच्या आधारे! पेशंट्स म्हणायचे की, त्यांना दु:ख वा वेदना जाणवत नव्हत्या. विशेष म्हणजे शस्त्रक्रिया करताना एकही रोगी दगावला नव्हता.

डॉ. एस्डेलच्या पेशंट्सचा शस्त्रक्रियेनंतरचा मृत्यूचा दरदेखील अत्यंत खालचा होता. ही गोष्ट त्या वेळची आहे जेव्हा लुई पाश्चर, जोसेफ लिस्टर यांसारख्या वैज्ञानिकांनी जंतुसंसर्ग या विषयात कोणतंही भरीव संशोधन केलं नव्हतं. शस्त्रक्रियेनंतरचा जिवाणूंचा संसर्ग हा शस्त्रक्रियेच्या वेळी हानिकारक जिवाणूंमुळे होऊ शकतो; तसेच तो उकळून निर्जंतुक न केलेल्या उपकरणांमुळेही होऊ शकतो, याचंही ज्ञान कुणाला नव्हतं. त्या परिस्थितीतही डॉ. एस्डेल त्यांच्या रोग्यांना संमोहित करायचे, त्यांना सूचना द्यायचे की, शस्त्रक्रियेनंतरही तुम्ही सुरक्षित असाल. तुम्ही जंतुसंसर्ग आणि चिखळलेली जखम यांपासून सुरक्षित असाल. पेशंट्सचं अंतर्मन डॉक्टरांच्या या सूचनेला प्रतिसाद द्यायचं. मग काय, सर्व पेशंट्स जीवघेण्या इन्फेक्शनविरुद्ध लढायला अगदी सज्ज व्हायचे.

विचार करा. ही घटना आहे दीडशे वर्षांपूर्वीची! या स्कॉटिश सर्जननं अंतर्मनाच्या चमत्कारिक, जादुई शक्तीचा कसा वापर करायचा याचा शोध लावला होता. या अवलियापुढे नतमस्तक व्हायला हे कारण पुरेसं आहे. ज्या पारलौकिक शक्तींनी डॉ. एस्डेलना प्रेरित केलं व त्यांच्या पेशंट्सचं जीवघेण्या धोक्यांपासून संरक्षण केलं, त्या विलक्षण शक्तींवर तुम्हीही ताबा मिळवू शकता.

अंतर्मन तुम्हांला स्थळकाळाच्या सीमेतून, बंधनातून मुक्त करतं. ते तुम्हांला विवंचना, दु:ख, यातना यांपासूनही मुक्त करू शकतं. होय! तुमचे प्रश्न कितीही जटील असोत, अंतर्मन सगळ्या प्रश्नांची उत्तरं देऊ शकतं; तुमच्या अंतरंगात एक दिव्य शक्ती, प्रज्ञा आहे जी तुमच्या मनाच्या, बुद्धीच्या आकलनापलीकडची आहे. या शक्तीमुळे घडणारे चमत्कार तुम्हांला आश्चर्यचकित करू शकतात. या विलक्षण अनुभवांमुळे तुम्ही आनंदानं भारून जाल.

● तुमचं अंतर्मन हेच तुमच्या आयुष्याचं पुस्तक आहे

अंतर्मनाच्या पटलावर जे विचार, धारणा, मतं, सिद्धान्त, तत्त्वं किंवा दुराग्रह कोरले जातात, त्यांचीच अभिव्यक्ती तुमच्या आयुष्यात बाह्यपरिस्थिती, घटना किंवा स्थिती यांच्या रूपात होते. तुम्ही अंतर्मनावर जे छापाल, त्याचाच अनुभव तुम्हांला तुमच्या आयुष्यात होईल. आयुष्याला नेहमी दोन बाजू किंवा दोन पैलू असतात - वस्तुनिष्ठ आणि व्यक्तिनिष्ठ, दृश्य व अदृश्य, विचार व प्रत्यक्ष निर्मिती.

विचारांमुळे तुमच्या चेतासंस्थेत आवेग तयार होतो. यालाच म्हणतात मज्जावेग. मज्जावेगाच्या रूपात तुमच्या मेंदूच्या बाह्य भागाकडे विचार पोहोचतो. मेंदूचा हा भाग म्हणजे तर्क करणारा अवयव आहे. जेव्हा तुमचं बाह्यमन एखादा विचार स्वीकारतं, तेव्हा तो विचार मेंदूच्या इतर भागांपर्यंत संक्रमित केला जातो. विचार मेंदूपर्यंत पोहोचताच तुम्हांला अधिक जिवंत अनुभूती होऊ लागते.

लक्षात घ्या, तुमचं अंतर्मन वाद घालू शकत नाही. ते फक्त तुम्ही त्याच्यावर लिहिल्याप्रमाणे कृती करू शकतं. तुमचं बाह्यमन ज्यावर शिक्कामोर्तब करेल, त्या अनुमानांना ते अंतिम मानतं म्हणजे तुम्ही सतत तुमच्या जीवनरूपी पुस्तकावर लिहित असता. लक्षात घ्या, तुमचे विचारच तुमचे अनुभव बनून जातात. अमेरिकन विचारवंत इमर्सनच्या शब्दांत सांगायचं तर 'मनुष्य दिवसभर जो विचार करतो, तसाच तो बनतो.'

● अंतर्मनावर पडलेली छाप नेहमीच व्यक्त होते

विल्यम जेम्स हे अमेरिकन मानसशास्त्राचे जनक होते. ते म्हणतात, "जगाला हादरवून टाकण्याची शक्ती तुमच्या अंतर्मनात आहे. अफाट बुद्धिमत्तेनं, अचाट शहाणपणानं आणि भरमसाठ ज्ञानानं अंतर्मन समृद्ध असतं. तुम्ही तुमच्या अंतर्मनावर जी अमीट छाप सोडता, ती सत्यात उतरवण्यासाठी अंतर्मन अक्षरशः आकाशपाताळ एक करून टाकतं म्हणूनच अंतर्मनावर तुम्ही सकारात्मक कल्पना आणि रचनात्मक विचारच कोरले पाहिजेत."

जगात इतकी प्रचंड अव्यवस्था आणि दु:ख का आहे बरं? कारण बहुसंख्य लोकांना आपल्या अंतर्मनाची कार्य करण्याची पद्धतच माहीत नाही. बाह्यमनात व अंतर्मनात होणाऱ्या क्रिया-प्रतिक्रिया, त्यांच्यातील परस्परसंबंध यांपासून जगातले बहुतांश लोक अनभिज्ञ आहेत. अंतर्मन-बाह्यमन यात परस्पर-अनुरूपता, शांतता आणि परस्परसामंजस्य असे संबंध असतील, तर तुम्हांला स्वास्थ्य, आनंद, शांती आणि सुख मिळतं. जेव्हा बाह्यमन आणि अंतर्मन यांत सुसंवाद असतो आणि ते शांततेनं कार्य करतात, तेव्हा कोणताही विरोधाभास आणि आजार उद्भवत नाही.

हरमिस ट्रिसमेगिस्टस हे प्राचीन काळातले जागतिक कीर्तीचे जादूगार म्हणून प्रसिद्ध होते. त्यांच्या मृत्यूनंतर अनेक शतकानंतर जेव्हा त्यांची कबर उघडण्यात आली, तेव्हा त्या काळातल्या विद्वानांमधली उत्सुकता आणि नवलाईची भावना शिगेला पोहोचली होती.

युगायुगांचं महानतम रहस्य या जादूगाराच्या कबरीत गवसलं होतं, असं म्हणतात. ते रहस्य होतं -

जे अंतरंगात, तेच बाह्यभागात;

जे वर, तेच खाली.

थोडक्यात, तुमच्या अंतर्मनावर तुम्ही जी छाप टाकता; तीच अवकाशाच्या पडद्यावर अभिव्यक्त होत असते. मुसा, इसा मसीह, येशू, बुद्ध, झोरास्टर, लाओत्से आणि द्रष्टे युगपुरुष यांनीही याच सत्याचा उद्घोष केला होता. तुम्ही जे मानता, तेच सत्य बनून परिस्थिती, अनुभव आणि घटना यांच्या रूपात तुमच्यासमोर प्रकट होतं. जे स्वर्गात (तुमच्या अंतर्मनात), तेच पृथ्वीवर (तुमच्या आयुष्यात)! हाच जीवनाचा सर्वोच्च नियम आहे.

निसर्गात सर्वत्र क्रिया-प्रतिक्रिया, गती-विश्राम यांचा नियम आढळून येईल; पण या दोन टोकांच्या गोष्टींत संतुलन असायला हवं, तरच त्यांच्यात सुसंवाद निर्माण होईल. जीवनाचे नियम तुमच्यातही सहजपणे प्रवाहित व्हावेत, यासाठीच तुम्ही या जगात आला आहात; पण आत प्रवेश करणारं व बाहेर अभिव्यक्त होणारं सर्व काही सारखंच असायला हवं. आत उमटलेला छाप आणि त्याची बाह्य जगातली अभिव्यक्ती समानच आणि परस्परांशी मिळतीजुळती असायला हवी. बऱ्याचदा तुमच्या आयुष्यातल्या अपयशामागचं कारण असतं, आत आणि बाहेर नसलेला ताळमेळ!

नकारात्मक, विध्वंसक आणि क्रूरतेचे विचार विघातक भावना निर्माण करतात. मग त्या व्यक्त होण्यासाठी मार्ग शोधतात. त्या विविध रोगांच्या माध्यमातून अभिव्यक्त होतात; कधी अल्सरच्या, कधी ताणतणावाच्या, कधी हृदयरोगांच्या; तर कधी दीर्घकालीन चिंतेच्या रूपात!

आत्ता या क्षणी तुमच्या अंतर्मनात स्वत:बद्दलची काय कल्पना किंवा कोणती भावना आहे? ही भावना तुमच्या अस्तित्वाच्या प्रत्येक कणातून क्षणाक्षणाला व्यक्त होत असते. तुमचं शरीर, तुमची चेतना, आर्थिक परिस्थिती, मित्रपरिवार आणि सामाजिक दर्जा या सर्व बाबी म्हणजे तुमच्या स्वत:बद्दल असलेल्या कल्पनेचे परिपूर्ण प्रतिबिंब असते. तुमच्या अंतर्मनावरची छाप तुमच्या जीवनातील सर्व क्षेत्रांत व्यक्त होत असते. या नियमाचा हाच खरा अर्थ आहे.

आपण आपल्या नकारात्मक विचारांनी स्वत:लाच जखमी करत असतो. आजवर किती वेळा क्रोधीत होऊन, भयग्रस्त होऊन, ईर्ष्या बाळगून किंवा खुन्नस बाळगून तुम्ही स्वत:लाच रक्तबंबाळ केलंय? या नकारात्मक भावना म्हणजे एक प्रकारचं विषच आहे; जे तुमच्या अंतर्मनात शिरतं. तुम्ही जन्म घेताना अशा नकारात्मक भावना नक्कीच बाळगल्या नव्हत्या म्हणूनच जीवनशाली विचारांनी तुमच्या अंतर्मनाचं पोषण करा. परिणामी तुमच्या आत भरून राहिलेली सगळी नकारात्मकता, घाण धुतली जाईल. तुम्ही सतत असे करत गेलात तर सगळा नकारात्मक भूतकाळही पुसला जाईल आणि तो पूर्णपणे विसरला जाईल.

● अंतर्मन घातकी त्वचारोग बरा करू शकतं

अंतर्मनाच्या उपचारशक्तीचा एक अत्यंत विलक्षण, विश्वसनीय पुरावा म्हणजे व्यक्तिगत उपचार होय. चाळीस वर्षांपूर्वी मला घातक त्वचारोग झाला होता. मी तज्ज्ञ डॉक्टरकडे गेलो. त्यानं वैद्यकशास्त्रातले सर्वोत्तम उपचार केले माझ्यावर; पण एकाचाही फायदा झाला नाही. दिवसेंदिवस माझा आजार बळावतच चालला होता.

मग एके दिवशी मानसशास्त्राचं गाढं ज्ञान असलेले एक धर्मगुरू मला भेटले. त्यांनी मला १३९व्या स्तोत्राचा गूढार्थ समजावून सांगितला. त्याचा थोडक्यात अर्थ असा होता - ज्या माझ्या अंतर्मनानं माझं शरीर निर्माण केलं आहे; ते त्याच्या आत समाविष्ट असलेल्या रचनेनुसार त्या शरीराचं पुनर्निर्माणसुद्धा करू शकतं.

धर्मगुरूंनी त्यांच्या घड्याळ्याकडे बोट दाखवत सांगितलं, "हे घड्याळ बघ. ज्यानं हे बनवलंय, त्याच्या मनात ते बनवण्याबाबत सुस्पष्ट कल्पना होती. जर काही कारणांनी ते घड्याळ बंद पडलं, तर ते घड्याळ बनवणाऱ्याला काही मूलभूत कल्पना देतं, ज्यामुळे ते पुन्हा दुरुस्त करता येईल."

या उदाहरणाद्वारे धर्मगुरूंना काय सांगायचं होतं हे मला कळून चुकलं. माझं शरीर बनवणारं अंतर्मनही त्या घड्याळ बनवणाऱ्यासारखंच तर आहे. माझ्या शरीराला व्याधिमुक्त कसं करावं, माझ्या शरीरातील महत्त्वाच्या कार्यांना आणि प्रक्रियांना नेमकं काय मार्गदर्शन द्यावं हे अंतर्मनाला नक्कीच माहीत आहे; पण अंतर्मनानं असं करण्यासाठी मी त्याला आरोग्याची व निरामयतेची अचूक सूचना द्यायला हवी. माझ्या अंतर्मनाला अचूकपणे दिलेली सूचना हे आहे कारण; तर स्वास्थ्य हा त्याचा परिणाम!

साधी-सरळ प्रार्थना -

शरीर, सर्व अवयव हे माझ्या अंतर्मनातल्या अमित, असीम बुद्धिमत्तेनंच निर्माण केले आहेत. मला बरं कसं करावं हे त्याला माहीत आहे. अंतर्मनानंच माझ्या सगळ्या अवयवांना, पेशींना, स्नायूंना आणि हाडांना आकार दिला आहे. माझ्या अंतर्यामीचं हे अफाट, अचाट आणि असीम उपचारक तत्त्व आता माझ्या शरीरातल्या प्रत्येक पेशीला स्वास्थ्य प्रदान करत आहे. मी परिपूर्ण, स्वस्थ आणि उत्कृष्ट होत आहे. यासाठी मी आभारी आहे. माझ्या अंतरंगातल्या या सर्जनशील, निर्मितीशील बुद्धिमत्तेची कार्ये खरंच अद्भुत आहेत.

ही प्रार्थना मी दररोज दोन-तीन वेळा मोठमोठ्यानं म्हणायचो. जवळपास तीन महिन्यांनंतर माझी त्वचा पूर्णपणे स्वस्थ झाली. तो घातक चर्मरोग खरंच गायब झाला होता. माझे डॉक्टर तर स्तंभितच झाले; पण मला मात्र मुळीच आश्चर्य वाटलं नाही. कारण मला यामागचं विज्ञान माहीत होतं. मी माझ्या अंतर्मनाला पूर्णतेची, सौंदर्याची आणि अखंडत्वाची जीवनानं रसरसलेली रूपरेषा दिली होती, त्यामुळे माझ्या अंतर्मनात ठाण मांडून राहिलेली नकारात्मक रूपरेषा, नकारात्मक कल्पना नाहीशी झाली.

मनात संतुलनाला प्राधान्य असतं तोवर तुमच्या शरीरावर कोणताच वाईट परिणाम होत नाही. तुमच्या मनाला सकारात्मकतेच्या वर्षावात न्हाऊ द्या; मग सगळे आजार आपोआप दूर होतील.

● शरीराच्या सर्व कार्यांना अंतर्मन कसं नियंत्रित करतं

तुम्ही झोपेत असा वा जागे असा, अंतर्मनाच्या अथक, अखंड कार्यामुळे शरीराची अतिमहत्त्वाची कार्ये अखंडपणे चालत राहतात. खरं तर यात तुमच्या बाह्यमनानं कोणतीच ढवळाढवळ करण्याची गरज नसते. तुम्ही झोपलेले असता तेव्हाही तुमचं हृदय एका विशिष्ट लयीत धडकत असतं. तुमची छाती, फुप्फुसांचे स्नायू, तुमच्या फुप्फुसात हवा भरत असतात आणि तशीच बाहेर काढण्याचं कामही करत असतात. पेशींच्या कार्यातून निर्माण झालेल्या कार्बन-डाय-ऑक्साइड या टाकाऊ पदार्थाच्या बदल्यात तुम्हांला कार्यक्षम, जिवंत ठेवणारा प्राणवायू घेतला जातो. तुमचं अंतर्मन तुमच्या पाचनक्रियेचं आणि शरीरांतर्गत ग्रंथीच्या स्रावांचं नियंत्रण करतं. तुमच्या शरीरातल्या अनेक जटिल, गुंतागुंतीच्या क्रिया तुमचं अंतर्मनच घडवून आणत असतं. हे सगळं अखंडपणे सुरू असतं; मग तुम्ही जागे असा वा झोपेत.

आता जर तुम्हांला सांगितलं की, तुमच्या शरीराची कार्ये तुमच्या बाह्यमनाद्वारे स्वतःच्या हिमतीवर घडवून आणा; तर तुम्ही नक्कीच अपयशी ठराल. तुम्ही चटकन मरण्याचा पर्याय निवडाल. कारण शरीराच्या अंतर्भागातल्या सर्व प्रक्रिया अत्यंत गुंतागुंतीच्या आणि परस्परांशी निगडित आहेत. ओपन हार्ट सर्जरी करताना वापरलं जाणारं एक मशीन हा तर आधुनिक वैद्यकीय उपकरणांतल्या चमत्कारांपैकी एक चमत्कार आहे; पण त्याच्या तुलनेत तुमचं अंतर्मन वर्षानुवर्षे, बारा महिने-चोवीस तास जे कार्य करतंय ते नक्कीच विलक्षण आणि स्तंभित करणारं आहे.

समजा, तुम्ही सुपरसोनिक जेटलाइनरमधून प्रवास करत आहात; पण तुम्ही विमानचालकाच्या कॉकपीटमध्ये गेला आहात. विमान कसं चालवतात याची माहिती तुम्हांला नक्कीच नसते; पण एखादी शंका विचारून वैमानिकाचं लक्ष विचलित करून एखादी समस्या निर्माण करणं तुमच्यासाठी सहजशक्य आहे. तुमचं बाह्यमन हे तुमचं शरीर मुळीच चालवू शकत नाही; पण बाह्यमनातल्या शंका, काळजी, भीती यांमुळे अंतर्मनाच्या कार्यपद्धतीत नक्कीच अडथळा निर्माण होऊ शकतात.

हृदय, फुप्फुस, जठर, आतडी यांच्या सामान्य कार्यात, चिंता, काळजी, भय आणि निराशा हे अडथळे निर्माण करतं, ते तुमचं बाह्यमनच! वैद्यकीय क्षेत्रातल्या तज्ज्ञांना तणावामुळे निर्माण होणाऱ्या आजारांचं गांभीर्य पटलं आहे. नकारात्मक विचार तुमच्या अंतर्मनाच्या सुसंवादी, सहज कार्यात बाधा आणतात.

शारीरिक आणि मानसिक स्तरावर अस्वस्थ होताच त्वरित सजग व्हा. अशा वेळी तुम्ही एकच उत्तम गोष्ट करू शकता; ती म्हणजे स्वतःला शिथिल करणं. तुमच्या विचारांची गती थांबवा. आता तुमच्या अंतर्मनाशी संवाद साधा. त्याला परमशांती, सुसंवाद आणि दैवी सुव्यवस्था प्रस्थापित करण्याचं आवाहन करा. असं केल्यास तुम्हांला समजेल की, तुमच्या शरीराच्या क्रिया, व्यवहार आता सामान्य स्तरावर आले आहेत. अंतर्मनाशी अत्यंत दृढपणे संवाद साधल्याची खात्री करा. ते तुमच्या आदेशांना पूर्ण करण्याचा प्रतिसाद देईल.

● अंतर्मनाकडून काम कसं करून घ्याल

पहिली गोष्ट ही समजून घ्या की, तुमचं अंतर्मन अखंडपणे कार्य करत असतं; मग भलेही तुम्ही त्याला काम करण्याचा आदेश द्या अथवा नका देऊ. अंतर्मन रात्रंदिवस अविरतपणे कार्यमग्न असतं. अंतर्मन हाच तुमच्या शरीराचा निर्माता आहे; पण त्याच्या निर्मितीची प्रक्रिया आंतरिक, अदृश्य असून शांत आहे. त्यामुळे ती तुम्हांला जाणवणार नाही किंवा ऐकूही येणार नाही. तुमचा संबंध नेहमी तुमच्या बाह्यमनाशी येत असतो; अंतर्मनाशी नाही. तुमचं बाह्यमन नेहमी सर्वोत्तमाचीच अपेक्षा करत राहील, याची दक्षता घ्या. खात्री बाळगा की, तुम्ही नेहमी जे विचार करता ते सकारात्मक, सत्य, न्यायपूर्ण आणि सहज-सुसंवादी तत्त्वांवर आधारित असावेत. आजपासूनच तुमच्या बाह्यमनाची काळजी घ्यायला सुरुवात करा. तनामनात, हृदयात आणि आत्म्यात ही गोष्ट सखोल रुजवा की, अंतर्मन हे तुम्ही तुमच्या नेहमी करत असलेल्या विचारांना अनुसरूनच व्यक्त होतं, त्यानुसारच निर्मिती करतं.

पाणी ते ज्यातून वाहतं त्या पाइपचा आकार धारण करतं, त्याचप्रमाणे तुमच्या जीवनातले सिद्धान्त तुमच्या विचारांनुसार असतील. स्वतःला ठामपणे सांगा की, तुमच्या अंतर्मनाचं उपचारक तत्त्व तुमच्यात सहज-संवाद, समंजस संवाद, आरोग्य, शांती, सुख आणि समृद्धी यांच्या रूपात प्रवाहित आहे. मूर्तिमंत बुद्धिमत्तेच्या किंवा तुम्हांला मार्गात भेटलेल्या प्रिय सहप्रवाशाच्या रूपात त्याची कल्पना करा. ती सतत तुमच्यात प्रवाहित होत तुम्हांला तेजस्वी, प्रोत्साहित आणि प्रगत-उन्नत करत आहे. ती शक्ती तुमच्या विश्वासानुसार प्रतिक्रिया करेल.

● अंतर्मनाचे उपचारक सिद्धान्त नेत्रज्योती पुन्हा जागवतात

जगात अनेक धर्मस्थळं आहेत. त्या सुप्रसिद्ध धर्मस्थळांपैकी सर्वांत मोठं धर्मस्थळ दक्षिण-पश्चिम फ्रान्समधील लॉर्डस् हे आहे. या धर्मस्थळातल्या वैद्यकीय विभागाचं ऑफिस अशा अनेक फायलींनी गच्च भरलेलं आहे. या फायलींमध्ये चमत्कारिक उपचारांच्या हजारो अधिकृत केसेसची तपशीलासह नोंद आहेत. मादाय बायर हे अशा अनेक केसेसपैकी एक उदाहरण! तिच्या डोळ्यांतला मज्जेचा भाग झिजून गेला आणि तो निकामी झाल्यानं ती अंध झाली होती. लॉर्डस्ला आल्यावर तिची दृष्टी परत आली. तिला तपासणाऱ्या अनेक डॉक्टर्सनी सांगितलं होतं की, तिची दृष्टीचे नसतंतू अजूनही निकामी झालेले आहेत; पण तरी ती पाहू शकत होती! एका महिन्यानंतर तिच्या दुसऱ्या तपासणीत आढळलं की, तिची दृष्टी पूर्ववत सामान्य झाली होती.

मादाम बायर ही काही धर्मस्थळावर असलेल्या पाण्यामुळे बरी झाली नव्हती, याची मला खात्री होती. तिला स्वस्थ करणारं तिचं अंतर्मनच होतं. अंतर्मनानंच तिच्या श्रद्धेला प्रतिसाद दिला होता. जसे तिचे विचार होते, तसाच तिच्या अंतर्मनातल्या उपचारक सिद्धान्तांनी दिलेला प्रतिसाद होता. श्रद्धा म्हणजे अंतर्मनात रुजलेला एक विचारच असतो.

एखादी गोष्ट सत्य म्हणून स्वीकारणं हीच श्रद्धा! अंतर्मनानं स्वीकारलेला विचार स्वत:च त्याची अंमलबजावणी आपोआप करतो.

मादाम बायर त्या धर्मस्थळाला भेट देण्यासाठी संपूर्ण श्रद्धेसह आणि मोठ्या आशेनं गेली होती. मी पूर्णतः बरी होणारच आहे, असा ठाम विश्वास तिच्या मनात होता. या विश्वासामुळेच तिच्यातली उपचारक शक्ती जागृत झाली. तिच्यातल्या उपचारक बळाला मुक्त करून तिच्या अंतर्मनानं तिला असाच सकारात्मक प्रतिसाद दिला. ज्या अंतर्मनानं डोळ्यांची निर्मिती केली ते नक्कीच डोळ्यातल्या एका मृत नसपेशीला पुन्हा सजीव करू शकतं. ज्या रचनात्मक सिद्धान्तांनी निर्मिती केली त्याच सिद्धान्तांनी स्वास्थ्याची पुनर्निर्मिती केली.

तुमचा जसा विश्वास असेल तसंच तुमच्याबाबत घडेल.

● संपूर्ण स्वास्थ्याची कल्पना तुमच्या अंतर्मनापर्यंत पोहोचवा

साउथ आफ्रिकेतील जोहान्सबर्ग येथे मला एक पादरी भेटले. त्यांनी शरीरभर पसरलेल्या फुप्फुसाच्या कॅन्सरवर कशी मात केली, याची कहाणी मला सांगितली. त्यांनी संपूर्ण स्वास्थ्याची कल्पना त्यांच्या अंतर्मनापर्यंत पोहोचवण्याची पद्धत वापरली. माझ्या विनंतीवरून त्यांनी मला पाठवलेली ती प्रार्थना-पद्धत अशी होती -

दिवसातून अनेक वेळा मी स्वत:ला शारीरिक आणि मानसिक स्तरावर संपूर्णपणे शिथिल करत असे. माझ्या शरीराला मी पुढील सूचना देत असे :

“माझी पावलं रिलॅक्स झाली आहेत, माझे घोटे रिलॅक्स झाले आहेत; माझे पाय आणि माझ्या पोटाचे स्नायू रिलॅक्स झाले आहेत. माझं हृदय आणि माझी फुप्फुसं रिलॅक्स आहेत; माझं मस्तक रिलॅक्स आहे. माझं संपूर्ण अस्तित्व रिलॅक्स झालं आहे.”

अशा स्वयंसूचना देत साधारणत: पाच मिनिटांनंतर मी झोपेच्या गुंगीसारख्या अवस्थेत जायचो. मग मी पुढच्या सत्यपूर्वक ओळींचं उच्चारण करत होतो -

“ईश्वराचं परिपूर्णत्व माझ्या माध्यमातून अभिव्यक्त होत आहे. संपूर्ण स्वास्थ्याची, आरोग्याची कल्पना आता माझ्या अंतर्मनात भरून राहिली आहे. ईश्वराकडे माझी जी प्रतिमा आहे, ती परिपूर्ण आहे आणि माझं अंतर्मन, ईश्वराच्या मनातील त्या परिपूर्ण प्रतिमेनुसार माझ्या शरीराची पुन:निर्मिती करत आहे.”

हे धर्मगुरू या पद्धतीनं उल्लेखनीयरीत्या बरे झाले. परिपूर्ण स्वास्थ्याची कल्पना अंतर्मनाला साध्या व सरळ मार्गानं कळवण्याचं तंत्र त्यांनी वापरलं.

तुमच्या अंतर्मनाला परिपूर्ण स्वास्थ्याची कल्पना देण्याचा आणखी एक अद्भुत मार्ग म्हणजे शिस्तबद्ध वा शास्त्रीय कल्पना. अर्धांगवायू झालेल्या एका माणसाला मी सांगितलं की, त्यानं स्वत:शीच असं सुस्पष्ट चित्र रंगवायचंय, ज्यात तो त्याच्या कार्यालयात इकडंतिकडं हिंडत आहे, त्याच्या टेबलाला स्पर्श करत आहे, फोनवर बोलत आहे आणि कार्यालयातील इतर सगळी कार्यं करत आहे, जी त्यानं त्याला बरं वाटल्यावर केली असती. मी त्याला समजावून सांगितलं की, हे पूर्ण आरोग्याचं मानसिक कल्पनाचित्र त्याच्या

अंतर्मनाद्वारा स्वीकारलं जाईल.

त्यानं स्वत:ला त्या भूमिकेत झोकून दिलं. त्याला असं जाणवू लागलं की, तो खरोखरच ऑफिसमध्ये परत आला आहे. त्याला माहीत होतं की, त्याच्या अंतर्मनाला त्यानं काही निश्चित काम करण्यासाठी दिलं आहे.

त्यानं अनेक आठवड्यांसाठी कल्पनाचित्र पाहण्याचं तंत्र शिस्तबद्ध पद्धतीनं कटाक्षानं आणि उत्कटतेनं पाळलं. एके दिवशी घरात कोणीही नव्हतं. फोनची घंटी वाजू लागली. टेलिफोन त्याच्या बेडपासून बारा फूट दूर होता, तरीही तिथंपर्यंत जाऊन त्यानं फोन उचलला. त्याच क्षणापासून त्याचा आजार नाहीसा झाला. त्याच्या मानसिक कल्पनाचित्राला त्याच्या अंतर्मनानं प्रतिसाद दिला आणि तो बरा झाला.

हा माणूस एका मानसिक समस्यानं पीडित होता, जी त्याच्या मेंदूत निर्माण होणाऱ्या मज्जा आवेगांना त्याच्या पायापर्यंत जाण्यापासून परावृत्त करायची, परिणामी तो चालू शकला नव्हता; पण आतील उपचारक शक्तीकडं लक्ष वळवताच त्याच्या पायांतून ऊर्जा वाहू लागली.

तुम्ही विश्वास ठेवून जे काही मागाल ते प्राप्त कराल.

MATTHEW:21:22

● हे लक्षात ठेवा

१. अंतर्मन तुमच्या शरीराच्या सर्व महत्त्वपूर्ण प्रक्रियांचं नियमन करतं. त्याला सगळ्या प्रश्नांची उत्तरं माहीत असतात.

२. झोपी जाण्यापूर्वी तुमच्या अंतर्मनाला विशिष्ट सूचना द्या आणि चमत्कार घडवून आणणाऱ्या अंतर्मनाच्या त्या शक्तीचा अुनभव घ्या.

३. तुम्ही तुमच्या अंतर्मनावर ज्या विचारांची छाप सोडता, ते विचार परिस्थिती, अनुभव आणि घटनांच्या रूपात अभिव्यक्त होत असतात म्हणून तुमच्या अंतर्मनात जाणाऱ्या सर्वकल्पनांवर व विचारांवर काळजीपूर्वक लक्ष द्या.

४. क्रिया-प्रतिक्रियेचा नियम सर्वव्यापी आहे. तुमचा विचार ही क्रिया आहे, तर तुमच्या या विचाराला तुमच्या अंतर्मनानं आपोआप दिलेला प्रतिसाद ही प्रतिक्रिया आहे. आपल्या विचारांबाबत सजग राहा.

५. अपूर्ण राहिलेल्या इच्छांमुळे सगळ्या विफलता निर्माण होतात. जर तुम्ही समस्यांचा, अडचणींचाच विचार करत राहिलात, तर तुमचं अंतर्मन तशाच प्रकारे प्रतिसाद देईल व तुम्ही आपल्याच हिताचा मार्ग रोखाल.

६. ‘माझा विश्वास आहे की, ज्या अदृश्य शक्तीनं मला ही इच्छा दिली आहे तीच इच्छा पूर्ण

करत आहे,' या स्वयंसूचनेनं तुमचे सगळे संघर्ष मिटतील.

७. चिंता, काळजी आणि भय तुमच्या हृदयाच्या, फुप्फुसाच्या व इतर अवयवांच्या लयबद्ध कार्यात ढवळाढवळ करू शकते म्हणून तुमच्या अंतर्मनाचं सकारात्मक संवाद, स्वास्थ्य आणि शांतीपूर्ण विचारांनी पोषण करा म्हणजे तुमच्या शरीराची सर्व कार्ये पूर्ववत होतील.

८. तुमच्या बाह्यमनाला सदोदित सर्वोत्तमाच्या अपेक्षेत गुंतवा मग तुमचं अंतर्मन पूर्ण निष्ठेनं तुमच्या विचारांना साकार करेल.

९. तुमच्या समस्येच्या सुखद निराकरणाचे किंवा अंताचे कल्पनाचित्रं पाहा, परिपूर्तीचा रोमांच अनुभवा, म्हणजे मग तुम्ही जी कल्पना कराल तिचा स्वीकार तुमचं अंतर्मन करेल व तुम्हांला प्रत्यक्षात तसेच परिणाम मिळतील.

४

प्राचीन काळातले मानसिक उपचार

युगायुगांपासून प्रत्येक खंडात, परंपरेत व संस्कृतीत लोकांना हे आतून वाटायचं की, कुठंतरी अशी उपचारक शक्ती आहे, जी व्यक्तीच्या शारीरिक क्षमतांना आणि कार्यांना सामान्य स्थितीला आणून त्याला निरामय बनवू शकते. त्या गूढ शक्तीला विशिष्ट परिस्थितीत जागृत करता येतं. त्याद्वारे मानवी वेदनांचं उच्चाटन होतं. विश्वास खरा असल्याचे असंख्य पुरावे प्रत्येक देशाच्या इतिहासात आढळतात.

जगाच्या प्राथमिक इतिहासात असं मानलं जायचं, लोकांवर चांगला किंवा वाईट परिणाम गुप्तपणे करण्याची ताकद तसेच आजार बरे करण्याची शक्ती फक्त धर्मगुरू, साध्वी व पवित्र लोकांमध्ये आहे. त्यांच्याजवळ थेट ईश्वरानं प्रदान केलेली विशिष्ट शक्ती आहे, ज्यामुळे आजारदेखील बरे होतात, असा त्यांचा दावा होता. देशातील कानाकोपऱ्यात बरे करण्याच्या पद्धती जरी वेगवेगळ्या होत्या; पण त्यात साधारणत: ईश्वराची नम्रभावे प्रार्थना करणं, त्याला नैवेद्य अर्पण करणं अशा गोष्टी समाविष्ट होत्या. तसेच आजारी व्यक्तीच्या शरीरावर हात ठेवून मंत्रोच्चार करणं, मंतरलेले ताईत, सिद्ध अंगठ्या, प्रतिमा, भस्म इत्यादींचा वापर केला जायचा.

प्राचीन रोमन काळात, धर्मगुरू त्यांच्या देवळात रोग्याला काही गुंगी येणारी औषधं देत आणि त्यांना संमोहनाद्वारे सूचना देत. रोग्याला सांगितलं जायचं की, नक्कीच त्यांना ईश्वर भेट देईल व त्यांचा आजार बरा करेल. त्यानंतर अनेक रोगी रोगमुक्त व्हायचे.

हिटेकच्या भक्तांना सांगितलं जायचं की, राळ, उद, हिराबोळ या सगळ्यांना चंद्रप्रकाशात, मोकळ्या हवेत पालीसह कुटावं. रहस्यमय विधी केल्यानंतर ते देवतेची आळवणी करायचे, त्यांनी नुकत्याच बनवलेल्या औषधांचा घोट घ्यायचे आणि झोपी जायचे. त्यांची श्रद्धा पुरेशी बळकट असली तर त्यांना स्वप्नात देवी दिसायची. हा विधी आपल्याला चमत्कारिक अन् हास्यास्पद वाटत असला तरी त्यानंतर रोगी बरे होत असत, हे सत्य आहे.

अंतर्मनाच्या मौल्यवान शक्तीला प्रवाहित करण्याचे अनेक परिणामकारक मार्ग जुन्या

लोकांनी तयार केले होते व ते आजार बरा करण्यासाठी वापरायचे. या पद्धतींनी आजारावर इलाज होतो हे त्यांना माहीत होतं; पण तो का व कसा होतो हे त्यांना मात्र कळत नव्हतं. ते अंतर्मनाला अशा विधींद्वारे सूचना द्यायचे. विविध विधी, काढे व ताईत व्यक्तीला शांत व ग्रहणशील बनवायचे, त्यामुळे रोग्याच्या अंतर्मनाला उपचारकानं दिलेल्या सूचना स्वीकारणं सुलभ व्हायचं; पण बरं करण्याचं कार्य रोग्याचं अंतर्मनच करायचं.

अधिकृत वैद्यकीय उपचारांनी हात टेकलेले असतात व रोग्यानंही आशा सोडलेली असते, तेव्हा अशा अनधिकृत उपचारकांना मात्र यश मिळतं, ही गोष्ट विचार करण्याजोगी आहे. जगाच्या सगळ्या भागांतील अशा लोकांनी उपचार केले तरी कसे? रोग्यांनी त्या उपचारावर डोळे झाकून विश्वास ठेवला, हेच याचं खरं उत्तर आहे. त्यांच्या स्वत:च्या अंतर्मनात वास्तव्य करून राहिलेली उपचारकशक्ती मुक्त झाल्यामुळे ते रोगमुक्त होऊ शकले. उपचारकाने वापरलेल्या पद्धती व इलाज जितक्या विलक्षणव हास्यास्पद तितकीच रोग्याने, ही काहीतरी आगळी गोष्ट नक्कीच असाधारण शक्तिशाली असणार असं मानण्याची शक्यता जास्त. अशा आशावादी, उत्तेजित मानसिक अवस्थेमुळे रोग्यांच्या बाह्यमनाला व अंतर्मनाला स्वास्थ्याचं सूचन स्वीकारणं सोपं जायचं. पुढच्या प्रकरणात यावर सविस्तर चर्चा करू.

● अंतर्मनाच्या शक्तीच्या उपयोगाचे प्रसंग

प्रार्थना करताना विश्वास ठेवा की, तुम्हांला जे हवे आहे, ते तुम्हांला मिळत आहे आणि ते तुम्हांला मिळेलच.

MARK 11:24

वरील वाक्य पुन्हा वाचा आणि त्यात वापरल्या गेलेल्या व्याकरणातील फरकाकडं लक्ष द्या. विश्वास ठेवणं व मिळत आहे ही क्रियापदं वर्तमानकाळात आहेत, तर मिळतील हे भविष्यकाळात आहे. वाक्याच्या व्याकरणामधील सहज फरकाद्वारे लेखक आपल्याला खूपच महत्त्वाची गोष्ट सांगत आहे. जर आपण हे यावर विश्वास ठेवला, की आपली इच्छा आधीच पूर्ण झाली आहे, तर ती एक भविष्यातली गोष्ट म्हणून नक्कीच साकार होईल.

या ठाम विश्वासातच या तंत्राचं यश आहे. तो विचार, ती कल्पना, ते चित्र आधीच भविष्यातलं बनून गेलं आहे. एखादी गोष्ट मूर्त रूपात येण्यासाठी ती जणू आधीच अस्तित्वात आहे, असा विचार करायला हवा.

विचारांच्या रचनात्मक शक्तीचा उपयोग करा. तुम्हांला हव्या असणाऱ्या गोष्टींचा ठसा तीव्रतेनं अंतर्मनावर ठसवा. तुमचा विचार, तुमची कल्पना, योजना किंवा उद्दिष्ट हे मनाच्या पातळीवर इतकेच खरेखुरे आहेत जितके तुमचा हात किंवा हृदय. बायबलमधील या तंत्राचा अवलंब करून तुम्ही तुमच्या मनातून नकारात्मक परिणाम देऊ शकणाऱ्या स्थिती व परिस्थिती किंवा योगायोगाचे सगळे विचार नाहीसे करू शकता. तुम्ही मनात विचाररूपी बी

पेरत आहात, ज्याला तुम्ही काही त्रास दिला नाही तर ते नक्कीच अंकुरित होऊन बाह्य जगात फळाफुलांनी डवरेल.

जिजसने आस्था, विश्वास यांना सर्वाधिक महत्त्व दिलंय. तुम्हांला बायबलमध्ये सारखं वाचायला मिळेल की, तुमच्या आस्थेनुसार तुम्हांला दिलं जाईल. तुम्ही विशिष्ट प्रकारचे बी जमिनीत पेरता तेव्हा तुम्हांला विश्वास असतो, की तुम्ही ज्या फळाचे बी पेरलं आहे तीच फळं तुम्हांला मिळतील. अशा रीतीनं तुम्ही त्या शेतीच्या, निसर्गाच्या नियमांवर विश्वास ठेवता. पेराल तेच उगवेल यावर तुमचा विश्वास असतो.

बायबलमध्ये ज्या आस्थेचं व विश्वासाचं वर्णन केलं आहे, ती विचार करण्याची एक रीत आहे, मनाचा एक दृष्टिकोन आहे, एक आंतरिक निश्चितता आहे की, बाह्यमनात ज्या विचाराचा पूर्णपणे स्वीकार केला जातो, तो तुमच्या अंतर्मनात रुजून प्रत्यक्षात उतरेल. आस्था म्हणजे सत्य म्हणून स्वीकार करणे. विश्वास म्हणजे तर्कवितर्क करणाऱ्या बाह्यमनाचं म्हणणं ऐकायला नकार देणं, त्याचा अतिचिकित्सेचा आवाज बंद पाडणे आणि तुमच्या अंतर्मनाच्या शक्तीवर पूर्ण विश्वास ठेवणाऱ्या दृष्टिकोनाला बाहू पसरून आलिंगन देणे.

बायबलमधील अनेक उत्कृष्ट उदाहरणांपैकी एक उदाहरण पुढीलप्रमाणं आहे -

काही अंध लोकांच्या डोळ्यांना जिजसनं स्पर्श केला आणि त्यांचं अंधत्व नाहीसं झालं, अशी एक आख्यायिका बायबलमध्ये आहे. त्या अंधांचा विश्वास, त्यांची श्रद्धा ही त्यांची महान अपेक्षा होती की, काहीतरी चमत्कार घडणार आहे. आपली प्रार्थना फळणार आहे, अशी त्यांची आंतरिक भावना होती, ठाम श्रद्धा होती, म्हणूनच ते घडलं. हे त्रिकालाबाधित तंत्र, जगातील रोग बरे करणाऱ्या समूहांनी सारख्याच प्रमाणात वापरलं आहे. मग ते कोणत्याही धर्माशी संबंधित असोत. हे बरे झालेल्या रोग्यांना जिजस निक्षून सांगतात की, त्यांनी त्यांच्या बरे होण्याची चर्चा इतरांशी करू नये. जर त्यांनी तसं केलं तर त्यांना नास्तिक लोकांच्या शंकाकुल टीकेनं त्रस्त केलं असतं, त्यामुळे त्यांच्या अंतर्मनाला भीती, शंका व काळजीच्या विचारांनी घेरलं असतं व जिजसच्या स्पर्शानं त्यांना झालेला लाभ निष्प्रभ झाला असता.

आजारी व्यक्ती जिजसकडं बरं होण्यासाठी आल्या, तेव्हा त्या स्वत:च्या श्रद्धेमुळे आणि जोडीला जिजसची श्रद्धा व अंतर्मनाच्या बरं करण्याच्या शक्तीच्या समजेमुळेच बऱ्या झाल्या होत्या. जिजसनं जो हुकूम दिला तो खरा होणार असं रोग्यांना मनापासून वाटत होतं. जिजस आणि ते मदत मागणारे आजारी लोक एकाच वैश्विक मनात होते आणि त्याची उपचारक शक्तीची जाणीव व त्यावरील श्रद्धेनं रोग्यांच्या अंतर्मनातील नकारात्मक विध्वंसक रचना बदलून टाकली. या आंतरिक बदलाला आपोआप मिळालेल्या प्रतिक्रियेमुळेच रोगी बरे झाले. त्यांनी अधिकारवाणीनं उच्चारलेल्या शब्दांना रोग्यांचं अंतर्मन प्रतिक्रिया करेलच याबद्दल त्यांना जाणीव आणि पूर्ण विश्वास होता.

● विविध धर्मस्थळी होणारे चमत्कार

प्रत्येक खंडात अशी अनेक धर्मस्थळं आहेत, जिथं उपचार केले जातात, तिथं रोगी बरे होतात. यापैकी काही जगप्रसिद्ध आहेत, तर इतरांची माहिती केवळ तिथल्या स्थानिकांना आहे. अशी स्थळ प्रसिद्ध असो वा नसो, अशा ठिकाणी होणारे उपचार हे विश्वासामुळेच होत असतात.

मी जपानमधील अनेक प्रसिद्ध धर्मस्थळांना भेट दिली आहे. तेथील डायाब्त्सू बुद्धाची बेचाळीस फूट उंचीची विराट प्रतिमा हे या जगप्रसिद्ध धर्मस्थळाचं मुख्य आकर्षण आहे. मांडीवर हात बांधून बसलेल्या बुद्धमूर्तीच्या चेहऱ्यावर परम संतुष्टीचे भाव दाखवणारी चिंतनमग्न मुद्रा आहे.

इथं मी आबालवृद्धांना या मूर्तीच्या पायाशी पैसे, फळे, तांदूळ आणि संत्री अशा विविध गोष्टी वाहताना पाहिलं आहे. मेणबत्या पेटलेल्या असायच्या, उदबत्या जळत असायच्या, नवस व्हायचे. तिथं एका तरुण मुलीला मी प्रार्थना पुटपुटत दोन संत्री वाहताना पाहिलं. तिचा आवाज परत दिल्याबद्दल ती बुद्धांचे आभार मानत होती. ती आपला आवाज हरवून बसली होती; जो त्या धर्मस्थळी तिला पुन्हा मिळाला. काही विधी केले, उपवास केले, काही विशिष्ट नैवेद्य दाखवला तर बुद्ध तिचा गाणारा गळा तिला पुन्हा मिळवून देतील, या तिच्या विश्वासानं, तिच्यात श्रद्धेची, विश्वासाची व आशेची ज्योत जागृत केली. अढळ निष्ठा होती. तिच्या अंतर्मनानं तिच्या विश्वासाला प्रतिसाद दिला एवढंच.

असंच आणखी एक उदाहरण म्हणजे क्षयरोगानं पीडित असलेले पश्चिम ऑस्ट्रेलियातील पर्थमध्ये राहणारे माझे एक नातेवाईक. क्षयरोगानं त्यांचं फुप्फुस पोखरून गेलं होतं. त्यांच्या मुलानं त्यांना सांगितलं की, त्याला एक दैवीशक्ती धारण करणारा संन्यासी भेटला, जो सारखा फिरत होता.

युरोपमधल्या अत्यंत प्रसिद्ध धर्मस्थळी दीर्घकाळ राहिल्यानंतर तो नुकताच तेथून परतला होता. तिथं त्यानं ट्रू क्रॉसचा एक छोटा तुकडा जडवलेली अंगठी प्राप्त केलेली आहे. ही अंगठी मध्यमयुगीन काळातील आहे. अनेक शतकांपासून त्या अंगठीच्या स्पर्शानं अनेक रोगी रोगमुक्त झाले आहेत. हे ऐकताच त्या मुलानं त्या साधूला त्याच्या वडिलांच्या आजाराबद्दल सांगितलं व ती अंगठी देण्याची तळमळीनं विनंती केली. तो साधू त्यासाठी तयार झाला. मुलानं साधूला स्वेच्छेनं पाचशे रुपयांच्या सामानाची भेट दिली.

आपल्या वडिलांना ती अंगठी दाखवली तेव्हा वडिलांनी ती हिसकावूनच घेतली. त्यांनी ती आपल्या हृदयाशी धरली, मनोभावे प्रार्थना केली आणि ते झोपी गेले. सकाळी उठल्यावर ते रोगमुक्त झाले होते. वैद्यकीय चाचण्यांतही हेच सिद्ध झालं.

अशा प्रकारचे उपचार प्रत्येक काळात होत असतात; पण त्या मुलानं सांगितलेली सुरस कथा केवळ काल्पनिक होती. वास्तविकत्या मुलानं रस्त्यातून लाकडाचा एक तुकडा उचलून सोनाराकडे नेला, जुन्या काळच्या डिझाईनच्या एका अंगठीत बसवून ती अंगठी आपल्या वडिलांना दिली.

रस्त्याच्या फुटपाथावरून उचललेल्या त्या लाकडी तुकड्यानं त्या रोग्याला बरं केलं नव्हतं. अत्यंत तीव्रपणे जाग्या झालेल्या श्रद्धापूर्ण आशेनं, श्रद्धेनं त्यांना बरं केलं. कल्पना

श्रद्धेशी जोडली गेली आणि या दोन्हींच्या संयोगानं त्यांच्यात जाग्या झालेल्या अंतर्मनाच्या शक्तीनं त्यांना बरं केलं.

वडिलांना ही चलाखी कधीच समजली नाही. जर त्यांना ते कळालं असतं तर त्यांच्या आजारानं पुन्हा डोकं वर काढलं असतं; पण ते अज्ञानात असल्यानं तसं झालं नाही. ते पूर्णपणे बरे झाले. त्यानंतर पंधरा वर्षांनंतर वयाच्या एकोणनव्वदाव्या वर्षी ते अन्य कारणानं वारले.

● सर्वव्यापी उपचार तत्त्व

जगातल्या सर्व उपचार पद्धतींत एखादा अवयव आणि प्रक्रिया असावी जी या सगळ्यांबाबत सामाईक असावी. अर्थात तसंच आहे. तो उपचारक अवयव आहे अंतर्मन आणि ती उपचारक प्रक्रिया आहे विश्वास.

● या मूलभूत सत्याबाबत खोलवर विचार करा.

* तुमच्या मानसिक कार्यांची विभागणी केली जाते. एक बाह्यमनाला व दुसरं अंतर्मनाला दिलं जातं.
* तुमचं अंतर्मन हे नेहमी सूचना आणि आज्ञा यांच्या शक्तीच्या अधीन असतं.

तुमच्या क्रिया, शरीराच्या संवेदना यांवर अंतर्मनाचं संपूर्ण नियंत्रण असतं.

कोणत्याही व्यक्तीला संमोहित करून त्या अवस्थेत तिला नकारात्मक सूचना देऊन, कोणत्याही रोगाची लक्षणं निर्माण केली जाऊ शकतात. संमोहित व्यक्तीला सूचना देऊन तिच्या शरीराचं तापमान वाढवता येतं, चेहरा लाल करता येतो किंवा व्यक्तीला थंडी वाजून हुडहुडी भरू शकते. तिला पक्षपात (अर्धांगवायू) झाला आहे आणि तो चालू शकणार नाही, असं तुम्ही तिला सांगू शकता. तिच्यावर तसेच परिणाम होतील. नाकाखाली थंड पाण्याचा कप धरून त्याला सांगितलं की, हा कप काळ्या मिऱ्यांनी भरलेला आहे, याचा वास घे, तर ती संमोहित व्यक्ती वारंवार जोरजोरानं शिंकू लागेल. त्याच्या शिंकण्याचं कारण काय बरं? पाणी की सूचनांवरचा विश्वास?

गाजरगवताची ॲलर्जी असलेल्या एखाद्याला संमोहित केलं आणि त्याच्या नाकासमोर नकली फूल धरून सांगितलं की, 'हे गाजरगवत आहे,' तर त्या व्यक्तीत ॲलर्जीची नेहमी दिसून येणारी लक्षणं निर्माण होतील. तात्पर्य, लक्षणांचं कारण तर अंतर्मनात आहे. साहजिकच उपायदेखील अंतर्मनातच होत असतो.

अस्थिचिकित्सा, ॲक्युपंक्चर, कायरोप्रॅक्टिक, ची क्वाँग आणि नॅचरोपॅथी अशा

वैद्यकीय उपचार पद्धती उल्लेखनीयरीत्या रोग बरे करतात. तसाच आरोग्यदायी परिणाम विविध धार्मिक संप्रदायाच्या रूढी-परंपरांचा होत असतो; पण या सगळ्यांद्वारा होणारे उपचार हे अंतर्मनाद्वारेच केले जातात.

तुमचं कापलेलं बोट तुमचं अंतर्मनच बरं करतं. डॉक्टर जखमेवर मलमपट्टी करून म्हणतात, "निर्सग जखम बरी करेल!" पण हा निसर्ग म्हणजे अन्य काही नसून अंतर्मनाचा नियम. स्वरक्षणाची नैसर्गिक सहजप्रवृत्ती हा निसर्गाचा पहिला नियम आहे आणि स्वरक्षण हे अंतर्मनाचे प्राथमिक कार्य आहे.

विविध संप्रदाय, पंथ व प्रार्थना समूहांनी अनेक उपचार पद्धती विकसित केल्या आहेत. प्रत्येक जणं असा दावा करतो की, त्यांच्या पद्धतीमुळे रोगमुक्ती होतं असल्यानं त्यांचे सिद्धान्त सर्वाधिक योग्य आहेत; पण यात नक्कीच तथ्य नाही.

उपचार करण्याचे अनेक प्रकार आहेत. फ्रान्झ ॲन्टन मेस्मेर (१७३०-१८१५) हा एक ऑस्ट्रियन डॉक्टर होता. तो पॅरिसमध्ये प्रॅक्टीस करायचा. त्याला असं आढळलं, की आजारी माणसाच्या शरीराला चुंबक लावताच त्याचा रोग दूर होतो. त्यानं काचेचे आणि धातूचे तुकडे वापरूनदेखील रोग्यांवर उपचार केले. त्यानंतर तो त्याचा हात रोग्याच्या शरीरावर फिरवू लागला. त्याचा असा दावा होता त्याच्या रोगमुक्तीचा स्रोत होता 'प्राणीक चुंबकत्व.' त्याच्या सिद्धान्तानुसार एक रहस्यमय चुंबकीय तत्त्व उपचारकाच्या हातातून रोग्याकडे जाते.

रोग्यांना बरं करण्याच्या त्याच्या या पद्धतीला त्यानं स्वत:चं नाव दिलं. ती पद्धत 'मेस्मेरीझम' या नावानं प्रसिद्ध झाली. त्याच पद्धतीला आता संमोहन या नावानं ओळखतो. मेस्मेरच्या यशामुळे त्याचा द्वेष करणाऱ्या इतर डॉक्टरांनी दावा केला की, मेस्मेरचे सगळे उपचार स्वयंसूचनेमुळे होतात. पण जेव्हा त्यांना विचारलं गेलं तेव्हा त्यांनी हे कबूल केलं की, यामागचं शास्त्रीय कारण त्यांना माहीत नाही.

समूह-मानसचिकित्सक, मानसशास्त्रज्ञ, अस्थिशास्त्रज्ञ, कायरोप्रॅक्टर्स, डॉक्टर्स आणि धार्मिक समुदाय असे सर्व उपचारक अंतर्मनाच्या शक्तीचाच वापर करतात. यांपैकी प्रत्येक जण दावा करू शकतो की, त्यांच्या सिद्धान्तामुळे रोग दूर होतात; पण वास्तव त्याहून फार वेगळं आहे. ही बरं करण्याची प्रक्रिया म्हणजे 'श्रद्धा' होय. एक आत्मविश्वासपूर्ण श्रद्धा जी अंतर्मनाला एक दमदार सूचना देण्याचं कार्य करते.

बरं होण्यामागं केवळ एकच शक्ती असते. दोन व्यक्तींचे बरे होण्याचे स्वत:चे असे वेगवेगळे सिद्धान्त असू शकतात; पण त्यांच्यात एकमात्र उपचारक प्रक्रिया असते, ती म्हणजे श्रद्धा. एकच उपचारक शक्ती असते, ती म्हणजे अंतर्मन. तुम्हांला योग्य वाटेल असा कोणताही सिद्धान्त निवडा; पण एक गोष्टीची खात्री बाळगा की, जर तुमची श्रद्धा असेल तरच तुम्हांला अपेक्षित परिणाम दिसून येतील.

● पॅरासेलसचे विचार

१४९३ ते १५४१ या काळात फिलिप्स पॅरासेलस नावाचा एक प्रसिद्ध रसायनशास्त्रज्ञ

स्वीसमध्ये होऊन गेला. तो त्या काळातील महान उपचारक होता. त्याचं त्याकाळचे विधान ते आजचं एक उघड वैज्ञानिक तथ्य आहे.

"तुमची ज्यावर श्रद्धा, विश्वास आहे, ती खरी असो वा खोटी तरीही तुम्हांला सारखेच परिणाम मिळतील. मी सेंट पीटरला जितका मानतो, तितकीच श्रद्धा मी सेंट पीटरच्या पुतळ्यावर ठेवली तर मला खुद्द सेंट पीटरपासून जो परिणाम मिळाला असता, तोच त्यांच्या पुतळ्यापासूनदेखील मिळेल. खरं तर ही अंधश्रद्धा आहे, तरीही श्रद्धा चमत्कार निर्माण करते आणि ती श्रद्धा व तो विश्वास खरा असो वा खोटा, तो नेहमीसारखेच अद्भुत परिणाम घडवून आणतो."

पॅरासेलसच्या विचारांचेच प्रतिबिंब सोळाव्या शतकात इटलीत होऊन गेलेल्या पियेत्री पाम्नोनाझीच्या विचारांत प्रतिबिंबीत होतं. तो लिहितो -

आपण अद्भुत परिणामांची कल्पना करू शकतो, जे आत्मविश्वासामुळे आणि कल्पनेमुळे निर्माण होऊ शकतात. भोंदू आणि तत्त्वचिंतक दोघांनाही कल्पना असते की, जर संतांच्या अस्थींच्या जागी कुणाचीही हाडं ठेवली तरी रोग्यांना त्यापासून लाभच होईल. जर त्यांच्या मनात 'या अस्थी पवित्र आहेत' असा विश्वास असेल तर!

याचा अर्थ असा होतो की, जर तुम्हांला संतांच्या अस्थीच्या शक्तीवर किंवा एखाद्या ठिकाणच्या शक्तीवर किंवा माझ्या ऑस्ट्रियन नातेवाइकाप्रमाणे एखाद्या लाकडी तुकड्याच्या चमत्कारी प्रभावावर विश्वास असेल तर तुम्हांला रोगमुक्तीचा परिणाम लाभेलच; कारण विश्वास तुमच्या अंतर्मनाला शक्तिशाली सूचना देतो. तुम्हांला बरं करत ते अंतर्मनच!

● बर्नहीमचे प्रयोग

विसाव्या शतकाच्या आरंभी फ्रान्समधील नान्सी येथे हिपोलाइट बर्नहीम नावाचा मेडिकल प्रोफेसर राहत असे. रोग्याला डॉक्टरनं दिलेल्या सूचना त्याच्या अंतर्मनाच्या बलामुळे कशी परिणामकारक ठरतात, हे त्यानं सर्वप्रथम स्पष्ट केलं.

एका माणसाच्या जिभेला पक्षाघात झाला होता. अनेक प्रकारचे इलाज केले; पण सगळे व्यर्थ ! मग एके दिवशी डॉक्टरनं त्याला सांगितलं की, मला एका अशा उपकरणाची माहिती आहे जी तुझा रोग दूर करू शकेल. डॉक्टरनं रोग्याच्या तोंडात तापमापक (थर्मामीटर) ठेवला. रोग्याला वाटलं, डॉक्टरनं सांगितलेलं उपकरण हेच असावं. काही क्षणांतच तो आनंदातिशयानं ओरडू लागला की, तो आता त्याच्या जिभेची पूर्ववत हालचाल करू शकतो.

बर्नहीम या कथेत पुढं सांगतो -

आमच्या केसेसबाबतदेखील अशीच काही तथ्यं आढळून येतील. एक तरुण मुलगी माझ्या ऑफिसमध्ये आली. चार आठवड्यांपासून तिची वाचा बंद झाली होती. काही वेळा गेलेली वाचा विद्युत प्रवाहामुळे पुन्हा येऊ शकते, जी केवळ स्वसूचनाशक्तीमुळे प्रभावशाली ठरते. मी गळ्यात सोडण्याचं उपकरण मागवलं. तिच्या स्वरयंत्रावर हात ठेवून म्हणालो,

"आता तू मोठ्यानं बोलू शकशील," काही क्षणांत मी तिला 'मारिया' म्हणायला लावलं.

खरंच! तिची वाचा पुन्हा आली होती.

इथे बर्नहीम रोग्याच्या श्रद्धेची व आशेची शक्ती अधोरेखित करतात.

सूचनेमुळे फोड आले!

बर्नहीमनं सांगितलं की, एका रोग्याच्या मानेमागे मी पोस्टाचं तिकीट लावलं पण त्याला सांगितलं की, यामुळे तुला फोडं येतील आणि आश्चर्य... तसंच झालं. जगातील अनेक देशांतील डॉक्टर्सनी केलेल्या प्रयोगांवरून अशा प्रकारच्या प्रयोगांना दुजोरा मिळाला आहे. यावरून शंकेला, संशयाला वावच उरत नाही. रोग्याला दिलेल्या तोंडी सूचनांच्या परिणामस्वरूप रोग्याच्या शरीरात रचनात्मक बदल घडवून आणता येतात.

● रक्तस्रावाचं कारण काय?

स्वयंसूचना तंत्राद्वारे बदल निर्माण केले जाऊ शकतात. डॉ. एम. बॉउरू यांनी एका व्यक्तीला सूचनेद्वारा संमोहित केलं आणि त्याला पुढील सूचना दिल्या -

आज संध्याकाळी चार वाजता तू माझ्या ऑफिसमध्ये येशील. या आरामखुर्चीत बसून हातांची घडी घालशील. मग बघ लगेच तुझ्या नाकातून रक्त येऊ लागेल.

त्या संध्याकाळी ती तरुण व्यक्ती त्या सूचनेनुसार वागली. त्यानं हाताची घडी घातल्यावर त्याच्या डाव्या नाकपुडीतून रक्ताचे थेंब पडू लागले.

दुसऱ्या एका प्रसंगी त्यांनी एक रोगी संमोहनाच्या अवस्थेत असताना त्याच्या दोन्ही बाहूंवर एका बोथट टोकानं त्याचं नाव लिहिलं. त्याला सूचना दिली -

आज संध्याकाळी चार वाजता तुला झोप लागेल.

तुझ्या हातांवर काढलेल्या रेषांमधून रक्त वाहू लागेल

त्या रक्ताळलेल्या अक्षरांत तुझं नाव कोरल जाईल.

चार वाजता तो मनुष्य झोपी गेला. त्याच्या डाव्या हातावर त्याच्या नावाची अक्षरं रक्तानं चकाकू लागली. कित्येक ठिकाणी रक्ताचे थेंब दिसू लागले. नंतर ती अक्षरं हळूहळू फिकट होत गेली तरी त्यानंतर तीन महिन्यांपर्यंत ती दिसत होती.

तात्पर्य, अंतर्मन हे नेहमी स्वयंसूचना किंवा इतरांनी दिलेला आज्ञा यांच्या अधीन असते. अंतर्मनाचे शरीराच्या सगळ्या क्रिया, संवेदना आणि स्थितीवर संपूर्ण नियंत्रण असते.

व्यक्ती तिच्या अंतर्मनात जसा विचार करते तशीच ती बनते.

● उपचारात्मक तत्त्वांचा सारार्थ -

१. अधूनमधून स्वत:ला आठवण करून द्या की उपचारक शक्ती माझ्याच अंतर्मनात आहे.

२. विश्वास व श्रद्धा ही जमिनीत पेरलेल्या बीसारखी असते. जे बीज पेराल, तेच फळ उगवेल. तुमच्या मनात कल्पनारूपी बीज पेरा. त्याला आशेचं खतपाणी द्या.

३. एखाद्या पुस्तक लेखनाची, नव्या शोधाची किंवा नाटकाची कल्पना तुमच्या मनात जिवंत, साकार आहे. या गोष्टीवर विश्वास ठेवा की ती पूर्ण झाली आहे. तुमच्या कल्पनेच्या, योजनेच्या किंवा शोधाच्या मूर्त प्रकटीकरणावर विश्वास ठेवा. ती खरोखरच वास्तवात साकार होईल.

४. प्रार्थना करताना हे लक्षात घ्या की, संपूर्णत: सौंदर्य आणि परिपूर्णता याबाबतचं तुमचं आंतरिक ज्ञान इतरांच्या अंतर्मनातील नकारात्मक रचना बदलू शकते आणि अद्भुत परिणाम आणू शकते.

५. विविध धर्मस्थळांच्या ठिकाणी जे घडते ते कल्पना आणि आंधळ्या विश्वासामुळे. या दोन्ही बाबी अंतर्मनावर परिणाम करतात व रोग्याच्या उपचारक शक्तीला मुक्त करतात.

६. सगळे रोग प्रथम मनात उद्भवतात. रोगांचा शरीरावर तोपर्यंत काहीच परिणाम दिसून येत नाही, जोपर्यंत त्यांच्याशी अनुरूप मनोधारणा होत नाही.

७. संमोहन सूचनेद्वारे कोणत्याही रोगाची लक्षणं निर्माण केली जाऊ शकतात. तुमच्या विचारात किती ताकद आहे हे यावरून तुमच्या लक्षात येईल.

८. बरे होण्याची एकच प्रक्रिया आहे श्रद्धा. एकच उपचारक शक्ती आहे - तुमचं अंतर्मन.

९. अंतर्मन तुमच्या मनातील विचारांना प्रतिसाद देतं. श्रद्धेकडे तुमच्या मनातील विचार म्हणून पाहा.

५

आधुनिक काळातले मानसिक उपचार

एक जुनी प्रचलित म्हण आहे, 'डॉक्टर जखमेवर मलमपट्टी करतो; पण ईश्वरच ती बरी करतो.' मानसशास्त्रज्ञ किंवा मनोचिकित्सक मानसिक अडथळ्याला हटवतो आणि प्रभावी बदल घडवून आणू शकता. उपचारक तत्त्व प्रवाही होतं. रोगी पुन्हा स्वस्थ होतो; तसेच सर्जन हा शारीरिक अडथळा दूर करून उपचारक शक्ती प्रवाहाला सामान्यपणे कार्य करण्यास मदत करतो. कोणतीही व्यक्ती अधिकृतपणे दावा करू शकत नाही की, 'मीच रोग्याला बरं केलं.' त्या एकाच उपचारक शक्तीला वेगवेगळी नावं देण्यात आली आहेत - निसर्ग, जीवन, ईश्वर, सर्जनात्मक बुद्धिमत्ता-पण खऱ्या अर्थानं ती सगळी त्या अंतर्मनाच्या शक्तीचीच नावं आहेत.

नवचैतन्य देणाऱ्या उपचारक जीवनतत्त्वाला अडथळा ठरणाऱ्या मानसिक, भावनिक आणि शारीरिक अडथळ्यांना आपण अनेक मार्गांनी दूर करू शकतो. योग्य दिशा मिळताच तुमच्यातलं उपचारक तत्त्व तुमचे सगळे शारीरिक व मानसिक आजार दूर करू शकतं. हे उपचारक तत्त्व सर्वांत सक्रिय असतं; मग ती व्यक्ती कोणत्याही जाती-धर्माची, वंशाची किंवा पंथाची असो. तुम्ही कोण्या विशिष्ट चर्चचा, धर्माचा सदस्य असणं मुळीच गरजेचं नाही. तुम्ही कितीही नास्तिक असलात, तरीही तुमचं अंतर्मन तुमच्या हाताला लागलेला चटका किंवा जखम पूर्णपणे बरी करू शकते.

तुमच्या अंतर्मनाची अफाट बुद्धिमत्ता आणि शक्ती तुमच्या विश्वासानुसार, श्रद्धेनुसार प्रतिसाद देते, हेच आधुनिक पद्धतीचं अधिष्ठान आहे. मानसिक उपचार करणारे किंवा धर्मगुरू बायबलमधल्या वचनांचं पालन करतात म्हणजे ते त्यांच्या मनाला शिथिल करतात. ते त्यांच्यात असलेल्या उपचारक तत्त्वाचं अस्तित्व अनुभवतात. मनाची कवाडं, सगळ्या बाह्य अडथळ्यांसाठी बंद करून टाकतात आणि मग ते शांतपणे त्यांच्या अंतर्मनापाशी विनवणी करतात.

तुमच्या इच्छेच्या अंतिम परिपूर्तीची कल्पना करा. ती पूर्ण झालीच आहे, अशी अनुभूती

घ्या. मग अपरिमित जीवनतत्त्व तुमच्या सजग निवडीला व विनंतीला प्रतिसाद देईल.

● उपचार - एक प्रक्रिया

जगातील प्रत्येक वस्तूत एकच सर्वव्यापी उपचारतत्त्व आहे; मग ते मांजर असो, कुत्रा असो, वृक्ष असो, हवा असो वा धरती. कारण प्रत्येक वस्तू चेतनामय आहे. हे जीवनतत्त्व प्राणी, वनस्पती आणि खनिज साम्राज्यात एक सहजप्रवृत्ती म्हणून आणि वाढीचा नियम म्हणून कार्य करते. सर्व जणच जीवनतत्त्वाबद्दल सजग आहेत म्हणून या जीवनतत्त्वाला आपण जाणीवपूर्वक आपल्या लाभासाठी अनेक प्रकारे वापरू शकतो.

या सर्वव्याप्त शक्तीचा उपयोग करण्यासाठी विविध प्रकार, तंत्रं प्रचलित आहेत; पण बरं होण्याची एकच प्रक्रिया आहे, ती आहे 'विश्वास.' तुमच्या विश्वासानुसार तुम्हांला सर्व मिळेल.

● विश्वास - नियम

जीवनाचा नियम म्हणजेच विश्वास. तुमचा स्वत:बद्दल, जीवनाबद्दल आणि सगळ्या ब्रह्मांडाबद्दल काय विश्वास आहे?

● जसा विश्वास तसेच परिणाम

विश्वास किंवा श्रद्धा तुमच्या मनातील मूळ विचार आहे, ज्याच्याद्वारे तुमच्या अंतर्मनाची शक्ती तुमच्या जीवनाच्या सर्व क्षेत्रांत वाढत असते. तुम्हांला याची जाणीव असायला हवी की, जेव्हा बायबलमध्ये विश्वासाचा उल्लेख केला जातो तेव्हा तो एखादा विधी, कर्मकांड या अर्थानं नसतो, तर तो अंतर्मनावरील विश्वासाचा उल्लेख असतो. तुमच्या मनातील विश्वास म्हणजे फक्त तुमच्या मनातील विचार!

● तुम्ही विश्वास ठेवू शकता, तर तुमच्यासाठी सर्व काही शक्य आहे

हानी पोहोचवू शकणाऱ्या किंवा दुखवू शकणाऱ्या गोष्टीवर विश्वास ठेवणं मूर्खपणा ठरेल. लक्षात ठेवा, तुमच्या मनातील विचार हानिकारक परिणाम घडवू शकतात. तुमचे सगळे अनुभव, सगळं वर्तन, सगळ्या घटना आणि सगळी परिस्थिती म्हणजे तुमच्या विचारांचं प्रतिबिंब असतं.

● प्रार्थना हे बाह्य व अंतर्मनाचं संयुक्त कार्य

प्रार्थना चिकित्सा म्हणजे मनाच्या चेतन व अचेतन पातळ्यांवर एकाच वेळी घडणारं कार्य असतं. प्रार्थना चिकित्सेत किंवा शास्त्रशुद्ध प्रार्थनेत तुम्हांला हे माहीत असायला हवं की, तुम्ही प्रार्थना का करत आहात. तुम्ही रोगमुक्तीच्या तत्त्वांवर भरवसा ठेवता म्हणूनच प्रार्थना चिकित्सेला 'मानसिक उपचार' किंवा 'वैज्ञानिक प्रार्थना' म्हटलं जातं.

प्रार्थना चिकित्सेत, ज्याचा अनुभव घ्यायचा आहे, अशा निश्चित, मानसचित्राची तुम्ही सजगपणे निवड करता. तुम्ही मानलेली मानसिक प्रतिमा खरी झाली आहे, असं मानून तुम्ही ती तुमच्या अंतर्मनापर्यंत पोहोचवता. जसजशी तुमच्या मानसिक कल्पनेवरील तुमची निष्ठा वाढत जाते तसतशी तुमची प्रार्थना फलद्रूप होऊ लागते. अशा रीतीनं प्रार्थना चिकित्सा ही एका ठरावीक ध्येयासाठी केलेली निश्चित अशी मानसिक कृती असते.

समजा तुम्ही प्रार्थना चिकित्सेद्वारे विशिष्ट समस्येवर इलाज करण्याचं ठरवलं आहे. तुमच्या आजारपणाचं कारण म्हणजे तुमच्या अंतर्मनातील भयग्रस्त नकारात्मक विचार आहेत, याची तुम्हाला कल्पना असते. हे घातक विचार नाहीसे करून मन शुद्ध करण्यात तुम्ही यशस्वी झालात तरच तुम्ही बरे होऊ शकाल, हेदेखील तुम्ही जाणून असता.

मग तुम्ही तुमच्या अंतर्मनाच्या उपचारक शक्तीकडे वळता. त्याच्या अमर्याद शक्तीची व प्रज्ञेची तसेच हिलिंग पॉवरची स्वत:लाच तुम्ही आठवण करून देता. या सत्याचं चिंतन करू लागलात म्हणजे तुमची भीती पळू लागते. या सत्याच्या स्मृती चुकीच्या धोरणांशी (भीती) लढतात व त्यांना परास्त करतात.

त्या रोगमुक्तीचे आभार मानू लागता, जी होणारच आहे याची तुम्हांला पक्की खात्री असते. नंतर काही काळासाठी तुम्ही त्या समस्येचे विचार तोपर्यंत मनातून दूर करता जोपर्यंत तुम्हांला पुन्हा प्रार्थना करण्याचा संकेत प्राप्त होत नाही. प्रार्थना करताना तुम्ही नकारात्मक, नैराश्यपूर्ण विचारांना ताकद मिळू देत नाही किंवा क्षणभरही अशी शंका घेत नाही की, तुम्ही रोगमुक्त होणारच नाही. हा सकारात्मक दृष्टिकोन बाह्यमनात व अंतर्मनात सहज संवाद व ताळमेळ घडवून आणतो, ज्यामुळे उपचारक शक्तीची गंगा वाहू लागते.

● आस्था उपचाराचा अर्थ

सर्वसाधारणपणे जिला आस्था उपचार म्हणून ओळखलं जातं ती बायबलमध्ये अभिप्रेत असलेली आस्था/विश्वास नसतो. बायबलमध्ये उल्लेखलेली आस्था म्हणजे बाह्यमनाच्या व अंतर्मनाच्या परस्पर क्रियेचे ज्ञान. ती स्वत:मध्ये उपचार करण्याची दैवीशक्ती असल्याचा दावा करते. तिच्यावर अंधविश्वास, अंधश्रद्धा ठेवणाऱ्या आजारी व्यक्तींना नक्कीच लाभ होतो.

विश्वाच्या अनेक भागांत असे भगत त्यांच्या रोग्यांना नृत्य, मंत्र, स्तोत्र यांद्वारे आत्म्यांना बोलावून बरे करतात. एखाद्या संताच्या अस्थी, केस अशा अवशेषांच्या स्पर्शानं रोगी बरा होऊ शकतो. ताईताने, मेणबत्त्या किंवा अगरबत्त्या लावून किंवा जडीबुटींचा काढा देऊन रोग बरा होऊ शकतो. रोगी जास्तीत जास्त प्रामाणिकपणे विश्वास ठेवतो, तितकी त्याच्या रोगमुक्तीची शक्यता दुणावते.

जी पद्धत तुम्हांला भय आणि चिंतेपासून विश्वासाकडे, आशेकडे नेते, ती तुम्हांला बरी करू शकते. अनेक लोकांचा असा दावा असतो की, त्यांचे वैयक्तिक सिद्धान्त, त्यांची पद्धत चांगला परिणाम देणारी असल्यामुळे ते बरोबर व खरे आहेत. अशा दाव्यात काही अर्थ नसतो.

आपण स्वीस डॉक्टर फ्रान्स ॲन्टन मेस्मेर यांचे कार्य बघून अंधविश्वास कसं कार्य करते हे पाहू. १७७६मध्ये अनेक रोग्यांना चुंबकस्पर्शाद्वारे बरं केल्याचा डॉक्टर फ्रान्स ॲन्टन यांनी दावा केला आहे. नंतर चुंबकाचा वापर सोडून दिला आणि रोग्यापासून थोड्या अंतरावरून हात फिरवणं सुरू केलं. याचाही लाभ झाला. त्यांच्या या नव्या पद्धतीच्या यशाची कारणमीमांसा करताना त्यांनी 'प्राणीक चुंबकत्वाचा सिद्धान्त' मांडला. त्यांच्या सिद्धान्तानुसार चुंबकीय द्रव ब्रह्मांडात व्याप्त असते; पण ते माणसात अधिक सक्रिय असतं. हे चुंबकीय द्रव त्यांच्या हातातून रोग्यांच्या शरीरात संक्रमित होत असल्याचा त्यांचा दावा होता व या प्राणीक चुंबकत्वाच्या संक्रमणामुळे ते बरे होतात. त्यांच्याकडं लोकांचे घोळकेच्या घोळके येऊ लागले आणि बऱ्याच आश्चर्यकारक रोगमुक्तीचे किस्से नोंदवले गेले व जाऊ लागले.

मेस्मेर पॅरिसला गेले. सरकारनं त्यांच्या रोगमुक्तीच्या पद्धतीची पूर्ण चौकशी करण्यासाठी एक समिती नेमली. प्रख्यात डॉक्टर्स व सायन्स ॲकॅडमीच्या सदस्यांचा समावेश होता. बेंजामिन फ्रॅन्कलिन हे त्यांपैकीच एक होते. मेस्मेरने खरोखरच रोग्यांना बरे केले आहे, हे सखोल चौकशीअंती आयोगानं मान्य केलं. त्याचबरोबर असंही सांगितलं की, चुंबकीय द्रव सिद्धान्त सिद्ध करणारा एकही पुरावा त्यांना आढळला नाही. परिणाम हे रोग्यांच्या कल्पनेमुळे आलेले आहेत, असं समितीचं म्हणणं आहे.

यानंतर मेस्मेरला देशाबाहेर काढलं. ते १८१५ मध्ये निवर्तले. त्यानंतर थोड्याच काळात इंग्लंडमधील मँचेस्टर येथील डॉ. जेम्स ब्रेड यांनी चुंबकीय द्रवाचा डॉ. मेस्मेरने केलेल्या रोगमुक्तीशी संबंध नाही, हे सिद्ध करण्यासाठी कंबर कसली. डॉ. ब्रेडने शोधून काढलं की, संमोहनाच्या तंद्रावस्थेत असताना स्वयंसूचनांमुळे रोगी रोगमुक्त होतो. अनेक रोग्यांच्या बाबत रोगमुक्तीचे चमत्कारिक परिणाम त्यांनी मिळवले, ज्याचं श्रेय मेस्मेरनं प्राणीक चुंबकत्वाला दिलं होतं.

रोगमुक्तीचे परिणाम नि:शंकपणे रोग्यांच्या सक्रिय कल्पनेमुळे व त्याच्या जोडीला त्यांच्या अंतर्मनाला दिलेल्या स्वास्थपूर्ण स्वयंसूचनांमुळे मिळत होते. याला अंधविश्वास म्हणणं योग्य ठरणार नाही.

● वैयक्तिक आस्था

अंतर्मन हे बाह्यमनाच्या नियंत्रणात असतं; तसंच ते इतरांच्या सूचनेनंही प्रभावित होत असतं. याचा अर्थ तुमची वस्तुनिष्ठ धारणा काहीही असो; पण त्यावर तुम्ही डोळस किंवा आंधळी श्रद्धा ठेवली, तर तुमचं अंतर्मन या सूचनेची अंमलबजावणी करेल आणि तुमची इच्छा पूर्ण

होईल.

मानसिक उपचारासाठी संपूर्णत: वैयक्तिक श्रद्धेची गरज असते. ती प्राप्त करण्याचा मार्ग म्हणजे तुमच्या बाह्यमनाला शांत करणं.

तुम्ही तुमच्या शरीराला व मनाला रिलॅक्स करून निद्रा अवस्थेत येऊन, निष्क्रिय बनून ग्रहणक्षमता वाढवू शकता. अशा अर्धजागृत अवस्थेत तुमच्या निष्क्रियतेमुळे सूचनांबाबत तुमची ग्रहणशीलता वाढते.

एकदा एका माणसानं मला विचारलं, "मी एका धर्मगुरूद्वारा रोगमुक्त झालो! त्यांनी मला सांगितलं की, रोग नावाची कोणतीही गोष्ट अस्तित्वात नसते, तेव्हा एकाही शब्दावर माझा विश्वास बसला नाही. मला वाटलं, हे मानणं म्हणजे माझी बुद्धी गहाण ठेवण्यासारखंच! आणि तरीही मी बरा झालो, असं कसं घडलं असावं?"

याचा खुलासा अगदी सोपा आहे. धर्मगुरूंच्या शांत शब्दांनी त्या माणसाला शांत केलं. त्याला पूर्णपणे अशा अर्धजागृत स्थितीत नेलं की, त्यानं तात्पुरतं काहीही बोलू नये आणि विचारही करू नये. नंतर ते जवळजवळ अर्धा तास शांतपणे, स्वस्थतेने व सातत्याने म्हणत राहिले की, या माणसाला संपूर्ण स्वास्थ्य, शांती लाभो.

त्या अर्ध्या तासानंतर त्या माणसाला आराम वाटला आणि त्याला पुन्हा स्वास्थ्य प्राप्त झालं, तो निरोगी झाला.

त्याच्या उपचारादरम्यान रोग्याच्या निष्क्रियतेमुळे त्याचा वैयक्तिक विश्वास प्रकट झाला आणि त्या धर्मगुरूंनी दिलेल्या संपूर्ण स्वास्थ्याची सूचना त्याच्या अंतर्मनापर्यंत पोहोचली. अशा अवस्थेत त्या व्यक्तीची व धर्मगुरूंची अंतर्मने एकमेकांशी समरूप झाली.

जर त्या व्यक्तीनं शंका व्यक्त केल्या असत्या, तर त्या 'विरोधी स्वयं-सूचना' ठरल्या असत्या. अशा परिस्थितीत त्या धर्मगुरूंच्या सूचना निष्प्रभ ठरल्या असत्या. त्या व्यक्तीच्या त्या अर्ध्या तासातील तंद्रावस्थेमध्ये बाह्यमनाचा विरोध नाहीसा झाला. रोग्याचं अंतर्मन धर्मगुरूंच्या सूचना स्वीकारण्याच्या ग्रहणशील स्थितीत आलं. अंतर्मनानं त्या सूचनांशी सुसंवाद साधून त्याप्रमाणे कार्य केलं आणि त्या पाठोपाठ रोगमुक्ती आपोआपच आली.

● अनुपस्थित असल्यावर उपचार

कल्पना करा की, तुम्ही लॉस एंजलिसमध्ये राहता आणि न्यूयॉर्क सिटीत असणारी तुमची आई गंभीररीत्या आजारी आहे, असं तुम्हांला कळतं. हे ऐकल्यावर तुमच्या मनात सर्वांत आधी तिच्याकडे धाव घेण्याची इच्छा निर्माण होईल; पण ते शक्य नसेल तर तुमच्या आईच्या बरं होण्याच्या प्रक्रियेत तुमच्या विश्वासाची शक्ती वापरून ती प्रक्रिया बळकट करण्याची आशा सोडून द्याल?

नाही! शरीराने तिच्याजवळ उपस्थित नसलात, तरीही तुमची प्रार्थना तिच्यापर्यंत नक्कीच पोहोचेल. चराचरात अंतरंगात असलेला तो परमपिता सर्व काही घडवून आणतो.

सर्जनात्मक, रचनात्मक मन एकच आहे. मनाचा रचनात्मक नियम तुमचं काम करतो.

तुम्हांला फक्त स्वत:च्या मानसिकतेत स्वास्थ्य व सुसंवादाची आंतरिक जाणीव निर्माण करायची आहे. त्याची प्रतिक्रिया आपोआप घडेल. कशी? तुम्ही स्वत:च्या अंतर्यामी निर्माण केलेली जाणीव तुमच्या अंतर्मनाद्वारे तुमच्या आईच्या अंतर्मनात पोहोचते. तुमचं आरोग्य, शक्ती आणि पूर्णतेचे विचार या एका वैश्विक मनाद्वारे कार्यरत होतात. ते विचार तुमच्या आईच्या बरं होण्यातून अभिव्यक्त होऊ लागतात.

मनाच्या सिद्धान्ताला स्थळ-काळाचं बंधन नसतं. ते एकच वैश्विक मन तुमच्या आईत व तुमच्यात सक्रिय असतं, मग तुम्ही कोठेही असा! खरं पाहता उपस्थित विरुद्ध अनुपस्थित उपचार असं काही असूच शकत नाही; कारण सार्वत्रिक, सर्वव्यापी मन सर्वत्र व्यापून राहिलंय. तुमचे उपचार म्हणजे विचारांची जाणीवपूर्वक केलेली हालचाल असते. तुम्हांला स्वास्थ्य आणि आराम या गुणधर्मांची जाणीव झाली की, त्या गुणांचे प्रसारण तुमच्या आईच्या अनुभवाला येईल. परिणामी ती बरी होईल.

इथं एक प्रत्यक्षात घडलेलं उदाहरण देत आहे, ज्याला चुकून अनुपस्थित उपचाराचा किस्सा मानलं गेलं आहे. लॉस एंजलिसमध्ये राहणाऱ्या एका महिलेच्या आईला रक्तवाहिन्यातील रक्त गोठण्याचा आजार जडला होता. ती लगेच आईकडं जाऊ शकत नव्हती; पण तिनं पुढीलप्रमाणे प्रार्थना केली -

माझी आई जिथं आहे तिथं उपचारक शक्ती उपस्थित आहे. तिची शारीरिक स्थिती म्हणजे विचार-विश्वाचं प्रतिबिंब आहे. मी आता माझ्या मनात माझ्या आईसाठी परिपूर्ण आरोग्य, सहज संवादाच्या प्रतिमा प्रक्षेपित करत आहे.

ज्या अमाप उपचारक अस्तित्वानं माझ्या आईचे शरीर व तिचे सगळे अवयव बनवले आहेत, ती सध्या तिच्या अस्तित्वाच्या प्रत्येक अणूरेणूत भरून राहिलेली आहे. तिच्या शरीराच्या प्रत्येक पेशीत शांतीची सरिता वाहत आहे. तिच्यावर उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांना दैवी मार्गदर्शन लाभत आहे आणि जो कोणी तिला स्पर्श करतो त्याला योग्य तेच करण्याचं मार्गदर्शन लाभत आहे.

रोग हे अंतिम सत्य नाही. कारण तसं असतं तर कोणीच बरं होऊ शकलं नसतं, हे मी जाणते. मी स्वत:ला जीवन व प्रेमाच्या अपार तत्त्वाशी जोडत आहे. आरोग्य, शांती आणि सहज संवाद यांमुळे माझ्या आईच्या शरीरात सकारात्मक बदल घडत आहेत.

दिवसातून अनेक वेळा ती अशा प्रकारे प्रार्थना करायची. थोड्या दिवसांनंतर तिच्या आईला बराच आराम वाटू लागला. तिच्या परिस्थितीत उल्लेखनीय सुधारणा झाली. तिचे हृदयरोग चिकित्सकही आश्चर्यचकित झाले. त्यांनी दैवीशक्तीवरील विश्वासाबद्दल आईचं अभिनंदन केलं.

मुलीच्या मनानं पूर्ण विश्वासानं स्वीकारलेल्या निष्कर्षाने वैश्विक अंतर्मनाच्या रचनात्मक ऊर्जेला गती दिली. ही ऊर्जा तिच्या आईच्या शरीरात निरामय आरोग्य आणि सहज संवादाच्या रूपात व्यक्त झाली. मुलीला तिच्या आईबद्दल जे वाटत होतं ते आईच्या अनुभवातून व्यक्त होत होतं.

● अंतर्मनाच्या गतिशील क्रियेला प्रवाहित करणं

माझ्या एका मानसशास्त्रज्ञ मैत्रिणीच्या शरीराच्या महत्त्वाच्या अंगात कॅन्सरच्या गाठी झाल्या होत्या. त्यावर तिच्या डॉक्टरांनी अत्यंत वेदनादायक उपचार सांगितले. त्या उपायांऐवजी माझ्या मैत्रिणीनं दुसरा मार्ग निवडला. रोज रात्री झोपायच्या आधी ती शांतपणे व ठामपणे म्हणायची, "माझ्या शरीराची प्रत्येक पेशी, नस, पेशींचे जाळे आणि अवयव परिपूर्ण, शुद्ध आणि उत्कृष्ट बनले आहेत. मला निरामय आरोग्य मिळालेलं आहे."

अशा प्रार्थनेमुळे ती एक महिन्यानंतर रोगमुक्त झाली होती. नंतरच्या वैद्यकीय चाचण्यात कॅन्सरच्या गाठींचं अस्तित्वसुद्धा दिसून आलं नाही.

मी या गोष्टीनं अतिशय प्रभावित झाल्यामुळं तिला उत्सुकतेनं विचारलं की, ही प्रार्थना रात्री झोपण्यापूर्वीच ती का म्हणायची. त्यावर तिनं मला सांगितलं, "अंतर्मनाच्या गतिशील क्रियेला एकदा कार्य करायला विशिष्ट दिशा दिली की, ते तुमच्या झोपेदरम्यानही त्या दिशेनं कार्य करत राहतं. म्हणूनच तुम्ही अर्धनिद्रावस्थेत अंतर्मनाला योग्य त्या सूचना देणं अतिशय गरजेचं आहे."

निरामय आरोग्य व सहज संवादाचा विचार करताना तिनं कधीही स्वत:च्या आजारपणाचा उल्लेख केला नाही.

तुम्ही आजाराबाबत बोलणं टाळा. विशेषत: अर्धजागृत असताना आजाराचा विचारही करू नका. मनातील भीतीमुळं आजार जास्त बळावतो, असं मला नेहमीचं वाटतं.

याउलट जर सतत आजारांबद्दल बोलत राहिलात, तर तो आजार अधिकच बळावेल. त्यामुळे तुमच्या अंतर्मनाच्या त्या गतिशील क्रियेला बांध घातला जातो, जी उपचारक शक्ती व ऊर्जा मुक्त करत असते. इतकंच नाही तर तुमच्या कल्पना व रोगाचे विचार मूर्त रूप धारण करून तुम्ही खरोखरच आजारी पडता.

● निरामय आरोग्यासाठी हे लक्षात ठेवा -

१. तुमच्या अंतर्मनाला दिलेली योग्य दिशा तुमच्या मनाला व शरीराला बरी करू शकते.

२. तुमची इच्छा किंवा विनंती तुमच्या अंतर्मनाला कळविण्यासाठी एक निश्चित योजना बनवा.

३. तुमच्या इच्छापूर्तीची कल्पना करा व ती वास्तवात पूर्ण झालीच आहे असे अनुभवा. यामुळे नक्कीच चांगले परिणाम दिसतील.

४. विश्वास म्हणजे तुमच्या मनातील एक विचार आहे. जसा विचार कराल तसंच घडतं.

५. तुम्हांला इजा पोहोचवणाऱ्या अशा कोणत्याही गोष्टींवर विश्वास ठेवू नका. निरामय आरोग्य, शांती, भरभराट, संपत्ती आणि दैवी मार्गदर्शनावर विश्वास ठेवा.

६. सकारात्मक विचार करायची सवय लावून घ्या.

७. तुमच्या जीवनात प्रार्थना चिकित्सेचा उपयोग करा. एखाद्या इच्छित गोष्टीशी स्वत:ला मानसिक व भावनिकरीत्या जोडून घ्या. तुमच्या मानसिक दृष्टिकोनावर जर दृढ निष्ठा असेल तर तुमची प्रार्थना नक्कीच सफल होईल.

८. तुमच्या बाह्यमनाच्या व अंतर्मनाच्या कार्याचं ज्ञान म्हणजेच विश्वास. तुम्हांला बरं होण्याची शक्ती या विश्वासातूनच मिळू शकते, हे लक्षात ठेवा.

९. जेव्हा एखादी व्यक्ती त्याच्या उपचारात सामाविष्ट असलेल्या शक्ती व बळाच्या वैज्ञानिक माहितीशिवाय रोगमुक्त होते तेव्हा त्याला अंधविश्वास असं म्हणतात.

१०. तुमच्या आजारी प्रियजनांसाठी प्रार्थना करायला शिका. तुमचं मन शांत करा. स्वास्थ, शक्ती आणि परिपूर्तीचे तुमचे विचार, त्या सर्वव्याप्त अंतर्मनामार्फत तुमच्या प्रिय व्यक्तींच्या मनाला जाणवतील व त्यांच्या शरीरावर ते व्यक्त होतील. ते व्याधिमुक्त होतील.

६

मानसिक उपचारांची व्यावहारिक तंत्रं

एखादा इंजिनिअर पूल बांधण्याची तयारी करतो किंवा अंतरिक्षयानाची योजना बनवतो, तेव्हा तो त्याला माहीत असलेल्या तंत्राचा व तो ज्यात कुशल आहे अशा कौशल्यांचा वापर करत असतो. ही तंत्रं, पद्धती व कौशल्यं शिकावी लागतात. तुमच्या जीवनाचे नियंत्रण करणारी व त्याला दिशा देणारीदेखील काही मान्यताप्राप्त तंत्रं, कौशल्यं व पद्धती आहेत. या पद्धती व तंत्रं मूलभूत आहेत.

गोल्डन गेट ब्रिज बांधण्यासाठी इंजिनिअर्सना आधी काही गणितीय संकल्पना, स्थापत्य शास्त्रातील समीकरणं समजून घेणं जरुरी होतं. त्यांचं दुसरं पाऊल होतं खाडीवरील उत्कृष्ट पुलाचं मानसिक प्रतिमाचित्र तयार करणं. तिसरं पाऊल म्हणजे या तत्त्वांची अंमलबजावणी करण्यासाठी पूर्वी वापरलेल्या व उपयुक्त ठरलेल्या पद्धतींचा अवलंब. ही तीन पावलं उचलली गेली तेव्हा पूल वास्तवात उतरला.

जर तुम्हांला तुमची प्रार्थना सुफल व्हावी, असं वाटत असेल तर तुम्हीसुद्धा योग्य पद्धतींच्या व तंत्रांच्या वापराला आरंभ करा. तुमच्या प्रार्थनेचं फळ ज्या मार्गानं मिळतं तो एक वैज्ञानिक मार्ग असतो. काहीही योगायोगानं घडत नसतं. हे जग नियमांवर चालतं. या प्रकरणात तुम्हांला तुमचं आध्यात्मिक जीवन फुलवणारी व्यवहारोपयोगी तंत्रं आढळतील. तुमची प्रार्थना हवेत उडणाऱ्या फुग्याप्रमाणं अधांतरी राहता कामा नये. ती कुठं तरी पोहोचली पाहिजे. तुम्हांला तुमच्या आयुष्यात काही मिळालं पाहिजे.

प्रार्थनेच्या अनेक वेगवेगळ्या पद्धती व विधी आहेत. या पुस्तकात आपण धार्मिक, कर्मकांडाच्या औपचारिक प्रार्थनांचा विचार करणार नाही. सामूहिक उपासनेत त्यांना महत्त्वाचं स्थान असतं; पण आपला केंद्रबिंदू तो नाही. वैयक्तिक प्रार्थनेच्या अशा प्रभावी पद्धतींशी, ज्यांचा अवलंब तुम्हांला दैनंदिन जीवनात करता येईल व त्यांच्यामुळे तुम्हांला स्वत:ला व इतरांना मदत मिळेल, अशाविषयी आपण बोलतोय.

आपल्याला जे हवंय त्या हेतूचे, विचाराचे सूत्रीकरण करणे म्हणजे प्रार्थना. प्रार्थना

आत्म्याची तळमळीची इच्छा, कामना असते. तुमची मनोकामना हीच तुमची प्रार्थना होय. ती तुमच्या तीव्र इच्छेतून वर येत असते व तुम्हांला तुमच्या जीवनात ज्या गोष्टी हव्यात त्या गोष्टी तिच्यात व्यक्त होत असतात. जीवनातील शांती, आरोग्य, आनंद आणि जीवनाच्या इतर कृपाप्रसादाच्या भुकेचे व तहानेचे प्रकटीकरण व अभिव्यक्ती हेच प्रार्थनेचं खरं स्वरूप आहे.

● बाह्यमनाकडून अंतर्मनाकडं विचार पाठविण्याचं तंत्र

प्रभावी प्रार्थना म्हणजे इच्छित परिणामाची कल्पना अंतर्मनात खोलवर पोहोचवणं. हे अतिशय सोपं आहे. बाह्यमनाची विनंती अंतर्मनापर्यंत पोहोचवली जाते. या पद्धतीत बाह्यमनाची विनंती मान्य करण्यासाठी अंतर्मनाला प्रेरित केलं जातं. हे तंत्र अर्धजागृतावस्थेत अधिक चांगल्या प्रकारे कार्य करतं.

तुमच्या अंतर्मनात अमर्याद बुद्धिमत्ता आणि अफाट शक्ती सामावलेली आहे. तुम्हांला जे हवं आहे त्याचा शांतपणे विचार करा. इच्छा पूर्ण झाल्याचं कल्पनाचित्र तयार करा. त्या लहान मुलीसारखं बना, जिला खूप भयंकर खोकला झाला आहे आणि तिचा घसा खवखवतोय. ती ठामपणे म्हणते, "खोकला आता थांबत आहे, आता थांबला आहे." तिचा खोकला एका तासात थांबतो. हे तंत्र साधेपणानं वापरा.

● तुमचं अंतर्मन तुमचा कच्चा आराखडा स्वीकारेल

जर तुम्ही स्वत:साठी व स्वत:च्या कुटुंबासाठी नवीन घर बांधत असाल, तर तुम्ही तुमच्या घराच्या कच्च्या आराखड्यात खूप रस घ्याल. तुमच्या बिल्डरने त्या आराखड्यानुसार अगदी बारीकसारीक तपशिलाचं पालन केलं आहे की नाही, हे पाहण्याची काळजी घ्याल. त्यानं वापरलेल्या सामानावर तुमचं बारीक लक्ष असेल. कारण घर बांधण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या मालसामानाच्या दर्जावर भावी घराचे आयुष्यमान अवलंबून असतं. उत्कृष्ट दर्जाच्या सिमेंटची, विजेच्या तारांची, छत इत्यादींची तुम्ही निवड करता.

तुमच्या मानसिक घरासाठी बनविलेल्या आनंद व भरभराटीच्या आराखड्याचीदेखील अशीच काळजी घेणं तुम्हांला आवश्यक वाटत नाही का?

तुमचं मानसिक घर बनविण्यासाठी तुम्ही ज्या प्रकारच्या विटा वापरता, त्यावर तुमचे सगळे अनुभव आणि तुमच्या जीवनात प्रवेशणारं सर्व काही अवलंबून असतं. तुमचा कच्चा आराखडा भीती, काळजी किंवा अभावाच्या रचनेचा असेल, तर तुम्ही तुमच्या मानसिक घरासाठी वापरलेल्या या सामग्रीच्या दर्जानुसार जीवनात कष्ट, काळजी, तणाव, चिंता आणि मर्यादाचा अनुभव घ्याल.

तुमच्या जागेपणाच्या प्रत्येक तासात तुम्ही तुमच्या मानसिकतेत जे भरता, निर्माण करता ती तुमच्या जीवनातील अत्यंत मूलभूत आणि दूरगामी गोष्ट असते. तुमचे शब्द जरी मूक आणि अदृश्य असलं तरीही ते खरे असतात.

तुम्ही सतत तुमचे मानसिक घर बनवीत असता आणि तुमचे विचार व मानसिक प्रतिमा या घराचा कच्चा आराखडा बनवतात. क्षणाक्षणाला तुम्ही जे विचार करता, ज्या कल्पनेभोवती घुटमळता, त्यातून जो विश्वास तुम्ही स्वीकारता त्याप्रमाणं तुमच्या मनात कल्पनाचित्र साकारत असतं. त्यातून तुम्ही तेजस्वी आरोग्य, यश आणि सुख निर्माण करू शकता.

वर्तमानक्षणी शांती, सुसंवाद, सुख आणि शुभेच्छांच्या जाणिवेसह शांतपणे नवं मानसिक घर बनवा. या सद्गुणांचं तुम्ही चिंतन केलं म्हणजे तुमचं अंतर्मन तुमच्या कच्च्या आराखड्याचा स्वीकार करेल आणि सगळ्या गोष्टी तुमच्यासाठी निर्माण करील. त्याच्या फळावरून तुम्ही ते ओळखू शकाल.

● खऱ्या प्रार्थनेचे विज्ञान व कला

विज्ञान म्हणजे सुव्यवस्थित, क्रमबद्ध, रचनाबद्ध ज्ञानाचा वा माहितीचा समुच्चय. हा माहितीचा व ज्ञानाचा समुच्चय जीवनाच्या मूलभूत सिद्धान्ताशी संबंधित आहे. यात अशा तंत्राचं व प्रक्रियांचं वर्णन आहे, ज्यांचं प्रात्यक्षिक तुम्ही जीवनात करू शकता. तुम्ही वापरलेलं तंत्र वा प्रक्रिया ही कला आहे व तुमच्या रचनात्मक मनानं तुमच्या विचाराला किंवा मानसिक चित्राला दिलेली निश्चित प्रतिक्रिया हे यामागचं विज्ञान आहे.

मागा म्हणजे मिळेल, शोधा म्हणजे सापडेल,

ठोठवा म्हणजे दार उघडलं जाईल.

हे स्तोत्र आपल्याला काय सांगतं? तुम्ही जे मागाल ते तुम्हांला मिळेल. जेव्हा तुम्ही संधीचा दरवाजा ठोठवाल तेव्हा तो उघडेल. ज्याच्या शोधात आहात ते तुम्हांला मिळेल, असाच याचा अर्थ आहे. यात मनाच्या नियमाची वा आध्यात्मिक नियमाची निश्चितताच दिसून येते. तुमचं बाह्यमन जो विचार करतं त्याची सरळ प्रतिक्रिया अंतर्मनाच्या अमर्याद बुद्धिमत्तेमुळे नेहमी मिळतेच. जर तुम्ही भाकरी मागितली तर दगड-धोंडे नाही मिळणार, भाकरीच मिळेल.

काही मिळवायचं असेल तर आधी तुम्ही विश्वासपूर्वक ते मागितलं पाहिजेत. तुमचं मन विचारापासून वस्तूकडे जात असतं. जर आधी मनात ठरावीक प्रतिमाच नसली तर तुमचं मन कुठंही जाणार नाही. तुमची प्रार्थना, जी तुमचं मानसिक कार्य आहे ती आधी तुमच्या मनानं एक प्रतिमा म्हणून स्वीकारायला हवं; तरच अंतर्मनाची शक्ती त्या चित्राचं रूपांतर साक्षात वस्तूत करेल. तुम्ही तुमच्या मनात स्वीकृतीच्या अशा बिंदूपाशी पोहोचले पाहिजे जिथं कोणत्याही वादविवादाशिवाय व कारणाशिवाय पूर्ण मान्यता असेल.

तुमच्या इच्छेला पूर्ण झालेलं, साकार झालेलं अनुभवत असताना त्या अनुभूतीला परमसुखाची व अपार कृतार्थतेची किनार लाभली पाहिजे. तुमच्या अंतर्मनाजवळ अपरंपार सुज्ञपणा आणि अफाट शक्ती आहे. ते बाह्यमनाच्या विचाराला नक्कीच प्रतिसाद देतं. याबद्दल तुमची जाणीव व पूर्ण आत्मविश्वास हाच खऱ्या प्रार्थनेच्या कलेचा व विज्ञानाचा

मजबूत पाया व आधार आहे. या पद्धतीचा अवलंब केला, तर तुमची प्रार्थना नक्कीच मान्य होत असते.

● प्रतिमांकनाचं तंत्र

एखाद्या कल्पनेच्या सूत्रीकरणाचं सर्वांत सोपं आणि अत्यंत सुस्पष्ट तंत्र म्हणजे त्या कल्पनेचं प्रतिमांकन करणं. ती गोष्ट जणू सजीव आहे असं तिचं अत्यंत स्पष्ट चित्र पाहणं. तुम्ही बाह्य जगातील केवळ अस्तित्वात असलेल्या गोष्टीच पाहू शकता. त्याचप्रमाणं तुम्ही मनाच्या डोळ्यांनी जे चित्र पाहता ती गोष्ट तुमच्या मनाच्या अदृश्य प्रांतात आधीपासूनच असते. तुमच्या मनात जे चित्र असतं ते तुम्ही इच्छिलेल्या गोष्टीचं सारतत्त्व असतं, न पाहिलेल्या गोष्टीचा पुरावा असतो. तुम्ही कल्पनेत जे काही बनविता ते तुमच्या शरीराच्या कोणत्याही अवयवाइतकंच खरं असतं. ती कल्पना, तो विचार हा खरा असतो. तुमच्या मानसिक चित्रावर तुमची नितांत निष्ठा व विश्वास असेल, तर एक दिवस तो विचार तुमच्या आयुष्यात नक्कीच अवतीर्ण होतो.

चिंतनाची ही प्रक्रिया तुमच्या मनात ठसे निर्माण करते. नंतर हे ठसे तथ्य आणि अनुभवाच्या रूपात तुमच्या जीवनात व्यक्त होत असतात. वास्तुविशारद (आर्किटेक्ट) ज्या प्रकारची इमारत बनवू इच्छितो तिचं चित्र आधी तो डोळ्यांसमोर उभं करतो. त्याच्या इच्छेनुसार ते पूर्ण झाल्यावर कसं दिसेल हे कल्पनेत तो पाहतो. त्याचं मानसिक चित्र व विचार प्रक्रिया हे अशा प्लॅस्टिक साच्याचं रूप घेतात, ज्यातून ती इमारत आकारणार असते. ती सुंदर वा गचाळ असू शकते, गगनचुंबी वा एकमजली असू शकते; पण तिचा प्रारंभ होतो तो नेहमीच प्रतिमांकनानं. आर्किटेक्टची मानसिक प्रतिमा त्यानं कागदावर काढलेल्या इमारतीच्या आराखड्यात व्यक्त होत असते. कालांतरानं कॉन्ट्रॅक्टर व बांधकाम करणारे मजूर बांधकामासाठी आवश्यक त्या सामानाची जमवाजमव करतात व ती इमारत हळूहळू आकार धारण करत आर्किटेक्टच्या मानसिक योजनेनुसार पूर्ण होत जाते.

मी श्रोत्यांसमोर भाषण देण्यापूर्वी नेहमी हे प्रतिमांकनाचं तंत्र वापरतो. माझ्या विचारांच्या प्रतिमा माझ्या बाह्यमनापर्यंत पोहोचाव्यात म्हणून मी माझ्या मनाची गतिशील विचारचक्रे शांत करतो. नंतर मी संपूर्ण सभागृहाचं चित्र मनासमोर आणतो. सभागृहातील खुर्च्या प्रेषकांनी गच्च भरलेल्या आहेत. त्यांचे चेहरे त्यांच्यातील असीम उपचारक शक्तीमुळे तेज:पुंज व प्रोत्साहित झालेले आहेत.

आधी ही कल्पना तयार करून मग मी तिला अशा मानसिक चित्राच्या रूपात स्थिर करून पाहतो; ज्यात मला लोकांचं असं बोलणं ऐकू येत असतं, 'मी बरा झालो आहे.', 'मला खूप बरं वाटत आहे.', 'माझा संपूर्ण कायाकल्प झाला आहे.' हे चित्र मी दहा मिनिटं पाहतो. प्रत्येक व्यक्तीच्या मनात व शरीरात प्रेम, संपूर्णता, सौंदर्य आणि नेटकेपणा भरून राहिला आहे, हे मी स्वत:ला जाणवू देतो. माझी ही जाणीव त्या बिंदूपर्यंत वाढू देतो जिथं मी माझ्या मनात असंख्य लोकांना आरोग्य व आनंदाची उद्घोषणा करत असलेलं ऐकतो. मग मी

त्या चित्राला मुक्त करून टाकतो व भाषणासाठी मंचावर पोहोचतो.

जेव्हा मी या तंत्राचा वापर करून बोलतो, तेव्हा माझं भाषण संपल्यानंतर लोक मला हे सांगण्यासाठी थांबतात की, आमची प्रार्थना मान्य झाली. आम्ही मागितलेलं आम्हाला मिळालं.

• मानसिक चलचित्र पद्धती

जुन्या म्हणीत म्हटल्याप्रमाणं एक चित्र हजार वाक्यांच्या बरोबरीचं असतं. जर ठाम विश्वास असेल, तर बाह्यमनात उभारलंलं कोणतंही चित्र साकार होतं.

मी मिडवेस्टमध्ये दौऱ्यावर असताना अनेक राज्यांत गेलो होतो. त्या प्रांतात मला स्थायी होण्याची इच्छा होती, ज्यामुळं माझ्या मदतीची गरज असलेल्या गरजू लोकांना मी उपयोगी पडू शकेन. बराच प्रवास केला; पण अशा जागेचा विचार मनातून काढू शकलो नाही. वॉशिंग्टमधील स्पोकेन येथे माझ्या खोलीत आराम करत असताना मी माझं चित्त स्थिर केलं. शांत होऊन मी कल्पना केली की, मी मोठ्या जनसमुदायासमोर भाषण करत आहे. त्या श्रोत्यांना मी सांगितलं, "येथे येऊन मला खूप आनंद झाला; मी या आदर्श संधीसाठी प्रार्थना केली होती."

मी माझ्या मन:चक्षूसमोर तो काल्पनिक श्रोतवृंद पाहिला आणि तो खराखुरा असल्याची अनुभूती घेतली. मी एका नटाची भूमिका केली आणि या मानसिक चलचित्राचे नाटकीय रूपांतर केलं. मी या गोष्टीमुळे समाधानी होतो की, माझं हे कल्पनाचित्र माझ्या अंतर्मनाकडे पाठविलं जाणार होतं व ते त्याच्या परीनं वास्तवात साकार करणार होतं. दुसऱ्या दिवशी मला खूप शांत व समाधानी वाटलं. काही दिवसांनी मला मिडवेस्टच्या एका संस्थेचा फोन आला. त्यांनी मला त्यांच्या संस्थेचा डायरेक्टर बनण्याची विनंती केली. मी ती मान्य केली आणि तिथं कित्येक वर्षं मनाला समाधान देणाऱ्या कामाचा आनंद उपभोगला.

मी आताच सांगितलेल्या पद्धतीला 'मानसिक चलचित्र पद्धती' असं म्हटलं जातं. ज्यांनी माझी भाषणं ऐकली आहेत किंवा पुस्तकं वाचली आहेत अशा अनेक लोकांनी मला पत्र लिहून कळविलं आहे की, त्यांना या पद्धतीच्या वापरानं अद्भुत परिणाम मिळाले आहेत.

ही पद्धती जमीन-जुमल्याच्या विक्रीबाबत अत्यंत उपयुक्त सिद्ध झाली आहे. जर तुम्हांला घर किंवा जमीन विकायची असेल, तर मी सांगू इच्छितो की, तुम्ही आधी मनात या गोष्टीची खातरजमा करून घ्या की, तुम्ही त्या इस्टेटीची ठरवलेली किंमत वाजवी असून ती तुमच्यासाठी व खरेदी करणाऱ्यासाठी योग्य आहे. असं केल्यानंतर तुमचं मन शांत करा, शरीर रिलॅक्स करा. तुम्हाला अपेक्षित असलेल्या रकमेचा चेक हातात पडला आहे, अशी कल्पना करा. त्याचा आनंद साजरा करा. चेक देणाऱ्याचे आभार माना. तुमच्या मनात तुम्ही निर्माण केलेल्या या मानसिक चलचित्राची सहजता अनुभवत निद्रेच्या स्वाधीन व्हा.

तुम्हांला असं जगायचं आहे की, जणू हा मानसिक सिनेमा खराखुरा आहे. तुम्ही असं केलं म्हणजे तुमचं अंतर्मन त्याचा स्वीकार करील. अंतर्मनाची अफाट शक्ती अशा

खरेदीदाराला तुमच्याकडं खेचून आणील, त्याला खरोखरच तुमच्या त्या जागेची गरज आहे, जो त्या जागेवर प्रेम करेल व ज्याची त्यात भरभराट होईल. मनातील खोलवरच्या प्रवाहांमुळे विकणारा व खरेदी करणारा एकमेकाजवळ येतात. मनात असं धारण केलेलं चित्र, विश्वासाच्या पाठबळावर वास्तविकता बनून जाईल.

● बॉडोइन तंत्र

चार्लस् बॉडोइन फ्रान्समधील रशियन इन्स्टिट्यूटमध्ये प्रोफेसर होते. ते एक मानसोपचारतज्ज्ञ व न्यू नान्सी स्कूल ऑफ हिलिंगचे रिसर्च डायरेक्टर होते. त्यांनी शोधून काढलं की, अंतर्मनाला प्रभावित करण्याचा सर्वश्रेष्ठ मार्ग म्हणजे अशा तंद्रीच्या ध्यानमग्न अवस्थेत प्रवेश करणे, ज्या अवस्थेत सगळी धडपड मंदावते, सगळे प्रयास कमीत कमी होऊन जातात. मग चिंतन करून एखादी कल्पना किंवा विचार, शांत, निष्क्रिय अन् ग्रहणशील रीतीनं अंतर्मनाकडे पाठवता येतो.

बॉडोइननं स्पष्ट केल्यानुसार -

"असं करण्याचा एक सुरक्षित मार्ग म्हणजे जी कल्पना अंतर्मनाला सुचवायची आहे, तिला संक्षिप्त करून, तिचा सारांश थोड्या शब्दांत तयार करणं, ज्यामुळे ती स्मृतीत चटकन कोरली जाईल आणि एखाद्या अंगाईगीताप्रमाणे तिची वारंवार, हळुवारपणे पुनरावृत्ती करता येईल."

काही वर्षांपूर्वी लॉस एंजलिसमधील एक तरुण विधवा कायद्याच्या एका कटू विवादात दीर्घकाळापासून अडकली होती. तिच्या स्वर्गवासी पतीनं त्याची सगळी संपत्ती तिच्या नावे केली होती; पण तिच्या आधीच्या लग्नाच्या मुला-मुलींनी ते मृत्युपत्र रद्द करण्यासाठी दावा दाखल केला होता. तिनं केलेल्या तडजोडीचे सगळे प्रस्तावपण त्यांनी उडवून लावले होते.

जेव्हा तिनं माझी मदत मागितली तेव्हा मी तिला बॉडोइन तंत्र समजावून सांगितलं. मी तिला सांगितलं की, तू तुझ्या गरजेची कल्पना थोड्या शब्दांत रचावी, जी तुझ्या स्मृतीवर सहज अंकित होऊ शकेल. तिनं पुढील वाक्य निवडलं, 'हे सगळं दैवी आदेशानुसार पूर्ण झालं आहे.' या शब्दांचा तिच्यासाठी असा अर्थ होता की, तिच्या अंतर्मनाच्या नियमाद्वारा कार्यरत असलेली अपार बुद्धिमत्ता, सुसंवादाच्या सिद्धान्तानुसार या दाव्याचा परस्पर समजुतीने निकाल लावील.

दहा दिवस ती रोज रात्री आरामखुर्चीत विसावायची. तिच्या शरीराला पद्धतशीरपणे रिलॅक्स करायची आणि अर्धजागृतावस्थेत प्रवेश करायची, मग त्या स्थितीत ती सावकाश, शांतपणे आणि भावपूर्णतेने; पण दृढपणे वारंवार म्हणायची, "हे सगळे दैवी आदेशाद्वारे पूर्ण झालं आहे." मग तिचं चित्त स्थिर व्हायचं, ती अपार शांती अनुभवायची; नंतर तिला सामान्य व गाढ झोप लागायची.

अकराव्या दिवशी तिला सकाळी जाग आली. तीच मुळी एका सुखद जाणिवेनं तिला विश्वासपूर्वक वाटू लागलं की, ते सगळं खरोखरच संपलं आहे. तिच्या वकिलानं त्याच दिवशी

तिला फोन करून कळविलं की, समोरचा पक्ष व त्यांचे वकील तडजोडीसाठी तयार झाले होते. त्यानंतर परस्पर समजुतीनं तडजोड झाली आणि केस निकाली काढण्यात आली.

● झोपेचे तंत्र

तुम्ही झोपेच्या अमलाखाली असता तेव्हा तुमची सगळी धडपड कमीत कमी झालेली असते. याचं कारण म्हणजे झोपेच्या अवस्थेत बाह्यमन खूप मोठ्या प्रमाणात विश्राम पावत असतं. या कारणामुळे अंतर्मन झोपी जायच्या आधी व झोपेतून जाग येते तेव्हा खूप मोठ्या प्रमाणात सक्रिय होऊन पृष्ठभागावर येत असते. या अवस्थेत तुमच्या इच्छेला प्रमाणित करून तिला तुमच्या अंतर्मनाद्वारा स्वीकृत होऊ न देणारे नकारात्मक विचार अस्तित्वात नसतात.

असं समजा की, तुम्हांला एखादी वाईट, हानिकारक सवय सोडायची आहे. त्यासाठी एक आरामशीर बैठक धारण करा. तुमचं मन व शरीर सैल सोडा व स्तब्ध बना. अर्धजागृतावस्थेत वारंवार म्हणा, "मी या सवयीपासून मुक्त झालो आहे. मी सहज संवाद आणि मानसिक शांतीच्या सर्वोत्तम राज्यात विहरत आहे." रात्री आणि सकाळी हे शब्द सावकाश, शांतपणे आणि प्रेमपूर्वक पाच ते दहा मिनिटे पुन्हा पुन्हा म्हणा. तुमच्या प्रत्येक पुनरावृत्तीबरोबर या शब्दांचे भावनात्मक मूल्य वाढत जाते. जेव्हा त्या वाईट सवयीची पुन्हा आठवण येईल, तेव्हा हे शब्द स्वत:शीच मोठ्यानं म्हणा. या तंत्रामुळे तुम्ही अंतर्मनाला ती सवय सोडून द्यायच्या कल्पनेनं प्रेरित करू शकता व तुम्हांला आपोआप बरं वाटू लागतं.

● 'आभार' तंत्र

बायबलमध्ये पॉल सांगतात की, तुमची विनंती धन्यवादासह कळवा. प्रार्थनेच्या या साध्या तंत्रानं असामान्य परिणाम प्राप्त होतात. कृतज्ञ हृदय हे नेहमी रचनात्मक शक्तीच्या निकट असतं. त्यामुळे क्रिया-प्रतिक्रियेच्या नियमावर आधारित परस्पर देवाणघेवाणीच्या नियमानुसार त्याच्याकडे अगणित ईश्वर कृपाप्रसादाचा ओघ वाहू लागतो.

एका तरुण आईनं या तंत्राबाबत तिचा अनुभव मला सांगितला. ती म्हणाली, "माझ्यावर तीन लहान मुलांची जबाबदारी होती. तशातच मी बेकार होते. नोकरी गेली होती. मी पूर्णपणे निराश झाले होते. कोणाची मदत घ्यावी हे कळत नव्हतं. मग मी तुम्हांला असं सांगताना ऐकलं की, तुमची प्रार्थना मान्य व्हायच्या आधीपण तुम्ही कृतज्ञतेनं आभार मानले पाहिजेत. असं वाटलं जणू माझ्या मनाच्या काळोखात एका प्रकाशकिरणानं प्रवेश केला. याचा अनुभव घ्यावा, असं मला वाटलं.

ती स्त्री तीन आठवडे रोज सकाळी आणि रात्री हे शब्द वारंवार म्हणायची, 'परमपित्या माझ्या संपत्तीबद्दल तुझे आभार.' तिच्या मनात कृतज्ञतेची भावना काठोकाठ भरून राहीपर्यंत ती हे शब्द शांत व सौम्यपणे सतत म्हणायची. अर्थातच तिला माहीत होतं की, त्या

रचनात्मक बुद्धीला किंवा विशाल मनाला शब्दश: पाहू शकणार नव्हती, तरी ती कल्पना करायची की ती त्या शक्तीला आवाहन करत होती. आध्यात्मिक अनुभूतीच्या अंतर्दृष्टीनं ती पाहायची. तिला या गोष्टीची जाणीव होती की, तिला हव्या असलेल्या अन्न, पैसा व प्रतिष्ठेशी निगडित पहिले कारण होते तिचे त्यांच्याबद्दलचे विचार. तिची विचार-भावना ही संपत्तीच्या हेतूच्या मुळाशी होती, जी कोणत्याही प्रकारच्या अडथळ्यांना जुमानणारी नव्हती.

वारंवार 'परमपित्या, तुझे आभार' या शब्दांची पुनरावृत्ती केल्यानं त्या स्त्रीचं मन व हृदय स्वीकृतीच्या बिंदूपाशी पोहोचले. जेव्हा तिच्या मनात चणचण, दारिद्र्य आणि निराशेचे विचार यायचे तेव्हा ती ते विचार नाहीसे होईपर्यंत म्हणायची, 'परपित्या, तुझे आभार.' तिला माहीत होतं की, तिनं कृतज्ञतेचा भाव टिकवून ठेवला तर तिचं मन पुन्हा संपत्तीच्या विचारांवर दृढ होईल आणि झालंही अगदी तसेच.

या महिलेची प्रार्थना सफल झाली. थोड्या कालावधीतच ती ज्याच्याकडे पूर्वी कामाला होती; पण गेल्या पाच वर्षांत तिला भेटला नव्हता असा माणूस तिला रस्त्यात भेटला. यापूर्वीच्या मालकानं तिला एका जबाबदारीपूर्ण व भारदस्त पगाराची नोकरी देऊ केली. इतकंच नव्हे तर तिला तिचा पहिला पगार मिळेपर्यंत तिचा खर्च भागावा म्हणून तिला तात्पुरतं कर्जही दिलं. त्या महिलेनं मला सांगितलं, की मी कधीच 'परमपित्या तुझे आभार' या शब्दाची अद्भुत शक्ती विसरणार नाही. त्यांनी माझ्यासाठी चमत्कार घडवून आणला आहे.

● सकारात्मक पद्धत

एखाद्या प्रार्थनेतील शब्दांमागील सत्य व अर्थ तुम्ही कितपत समजून घेता यावर त्या प्रार्थनेचा प्रभावीपणा ठरत असतो. प्रार्थनेत फक्त शब्दांची पुनरावृत्ती व्यर्थ ठरते. प्रार्थनेतील सकारात्मक वाक्यांची शक्ती निश्चित आणि ठरावीक सकारात्मकतेवर अवलंबून असते. समजा, एखाद्या शाळकरी मुलानं तीन अधिक तीन बरोबर सात असं फळ्यावर लिहिलं आहे. अशा वेळी त्याचे शिक्षक त्याला ठामपणे त्यामागील गणितीय निश्चित नियम सांगतात की, तीन आणि तीन सहा होतात म्हणून मग मूल त्याप्रमाणं अंक बदलतं. केवळ शिक्षकांच्या म्हणण्यानं तीन अधिक तीन सहा होत नाहीत. ते आधीच सिद्ध झालेलं गणितीय सत्य असतं.

आजारी पडणं सामान्य नाही, निरोगी राहणं सामान्य आहे. आरोग्य हे तुमच्या अस्तित्वाचं सत्य आहे. जेव्हा तुम्ही स्वत:साठी व इतरांसाठी निरामय आरोग्याची, सहज संवादाची व शांतीची मागणी करता, तेव्हा तुम्ही तुमच्या अंतर्मनातील नकारात्मका काढून सकारात्मक विश्वासाला जागा देता.

जीवनाच्या सिद्धान्तांना मान्यता दिली तर प्रार्थनेच्या सकारात्मक प्रक्रियेचे परिणाम दिसून येतील, मग ते कसेही दिसू देत. क्षणभर विचार करा - गणिताचा सिद्धान्त असतो; पण चुकीचा कोणताच सिद्धान्त नसतो. सत्याचा सिद्धान्त असतो, अप्रामाणिकपणाचा नसतो. बुद्धीचा सिद्धान्त असतो, अज्ञानाचा नाही. सुसंवादाचा सिद्धान्त असतो; पण विसंवादाचा एकही सिद्धान्त असू शकत नाही. निरोगीपणाचा सिद्धान्त आहे; पण आजाराचा एकही

नसतो. भरभराटीचा व समृद्धीचा सिद्धान्त असतो; पण गरिबी व दारिद्र्याचा एकही सिद्धान्त नसतो.

इंग्लंडमधील माझ्या बहिणीचे Gallstone दूर करण्याचे ऑपरेशन होणार होते, तेव्हा मीही सकारात्मक पद्धत वापरण्याचं ठरवलं. नेहमीच्या आवश्यक त्या वैद्यकीय चाचण्या आणि एक्स-रे चाचण्यांद्वारे तिच्या आजाराचं निदान झालं होतं. तिनं तिचा आजार बरा व्हावा म्हणून मला प्रार्थना करायला सांगितलं. मी तिच्यापासून सहा हजार मैल दूर होतो; पण त्या अंतराच्या विचारानं मी विचलित झालो नाही. मनाच्या सिद्धान्तात वेळ व स्थानाला काही अर्थ नसतो.

माझ्या बहिणीचे शारीरिक व्यक्तिमत्त्व व तिच्या आजारांच्या लक्षणांचे सगळे विचार दूर करून मी दिवसातून अनेक वेळा शांतपणे; पूर्ण आत्मविश्वासानं पुढीलप्रमाणं सकारात्मक प्रार्थना केली -

'ही प्रार्थना माझी बहीण कॅथरीनसाठी आहे. ती आरामात आहे, शांत आहे, पूर्णपणे संतुलित, स्थिर, समतोल व प्रसन्न आहे. तिचं शरीर घडविणाऱ्या तिच्या अंतर्मनाची उपचारक शक्ती आता तिच्या अस्तित्वाची प्रत्येक पेशी, स्नायू आणि अस्थींना बदलत आहे. अंतर्मनात साठवलेल्या सर्व अवयवांच्या परिपूर्ण आराखड्यानुसारच हे होत आहे. शांतपणे, मुक्तपणे तिच्या मनातील सगळे विकृत विचारतंत्र दूर केले जात आहेत, विरून जात आहेत आणि तिच्या अस्तित्वाच्या प्रत्येक अणूरेणूत जीवन सिद्धान्ताचे सगळे चैतन्य, सगळी संपूर्णता व सौंदर्य व्यक्त होत आहे. तिला पुन्हा संपूर्ण निरामय आरोग्य, सहज संवाद आणि शांती प्रदान करणाऱ्या उपचारक प्रवाहांना ती ग्रहण करत आहे. तिच्यातील प्रेम व शांतीच्या अफाट सागरलहरीत सगळ्या विकृती आणि कुरूप प्रतिमा धुऊन निघत आहेत, असंच होत आहे.'

दोन आठवड्यांनंतर पुन्हा माझ्या बहिणीच्या वैद्यकीय चाचण्या घेतल्या गेल्या. नवल म्हणजे तिच्या एक्स-रेमध्ये कोणत्याही आजाराची चिन्हं दिसून आली नाहीत. तिच्या डॉक्टरांनी मान्य केलं की, तिची परिस्थिती झपाट्यानं सुधारत आहे आणि आता ऑपरेशनची काहीही गरज नाही. ठाम सकारात्मक विधानाचा अर्थ आहे की, ते असंच आहे असं म्हणणं. सगळे पुरावे विरोधात असूनही जर तुम्ही तुमच्या मनाचा हा दृष्टिकोन टिकवून ठेवलात तर तुम्हांला तुमच्या प्रार्थनेचं उत्तर नक्कीच मिळेल. तुमचे विचार फक्त सकारात्मक घोषणा करू शकतात; कारण जेव्हा तुम्ही एखादी गोष्ट नाकारता; तेव्हा त्या नाकारलेल्या गोष्टीचं अस्तित्व त्या नकारातून स्वीकारत असता. या सकारात्मक विधानाची पुनरावृत्ती करून तसंच तुम्ही काय आणि का म्हणता हे समजून घेऊन तुम्ही मनाला चेतनेच्या अशा अवस्थेकडे घेऊन जाता; जिथे तुमचं म्हणणं सत्यच आहे असा स्वीकार केला जातो. जोपर्यंत तुम्हांला अंतर्मनात समाधानकारक प्रतिक्रिया मिळत नाही; तोपर्यंत पुनरावृत्ती करत राहा.

● वादविवादात्मक पद्धती

ही पद्धत तिच्या नावानुसार आहे. डॉ.फिनीज पार्कहर्स्ट क्विम्बी (Dr. Phineas Parkhurt Quimby) यांच्या अद्भुत कार्यातून तिचा उगम झाला आहे. डॉ. क्विम्बी हे एका शतकापूर्वी बेलफास्ट, मैन येथे राहणारे मानसिक आणि आध्यात्मिक उपचारांचे आद्यप्रणेते होते. ते खऱ्या अर्थानं पहिले मनोविश्लेषक होते; तसेच ते मनोदैहिक औषधांचे जनक होते. इतकंच नाही; तर रोग्याचा त्रासाचं, त्याच्या वेदनेचं आणि त्याच्या दुखण्याच्या कारणाचं निदान करण्याची अतींद्रिय शक्ती त्यांच्यात होती.

थोडक्यात, डॉ. क्विम्बींनी अत्यंत यशस्वीरीत्या उपयोगात आणलेल्या वादविवादात्मक पद्धतीत आध्यात्मिक तर्कांचा समावेश होता. यात उपचारक रोग्याला आणि स्वतःला असं पटवून देतो की, त्याचा आजार हा चुकीचे विश्वास, आधारहीन भय आणि अंतर्मनात ठसवलेल्या नकारात्मक पद्धती यांमुळे निर्माण झाला आहे. तुम्ही स्वतः तुमच्या मनात स्पष्टपणे तर्क करता आणि ते रोग्याला पटवून देता की, त्याची विपरीत आणि चुकीचा पीळ बसलेली विचारशैली त्याच्या शरीरावर रोगाच्या रूपात प्रकट झाली आहे; म्हणून तो आजारी पडला आहे. त्याच्या मनातल्या काही बाह्य शक्तींवरचा, बाह्य कारणांवरचा चुकीचा विश्वासच आता आजार बनून बाहेर पडला आहे; त्यामुळे साहजिकच विचारशैलीत बदल करून त्याचा आजार बरा होऊ शकतो.

तुम्ही आजारी माणसाला समजावून देता की, त्याच्या विश्वासातला बद्दल हाच त्याच्या उपचाराचा आधारभूत पाया आहे. तुम्ही त्याला हेही सांगू शकता की, अंतर्मनानं शरीर आणि त्याचे सगळे अवयव बनवले आहेत; त्यामुळे शरीर कसं बरं करावं हे त्याला माहीत आहे. ते शरीरावर उपचार करू शकतं आणि अगदी तुम्ही बोलत आहात त्या क्षणीसुद्धा ते हेच करत आहे. तुम्ही मनाच्या न्यायालयात वाद घालता की, आजार म्हणजे रोगीट आणि आजारयुक्त विचारप्रतिमेची मानसिक छाया आहे. या आंतरिक उपचारशक्तीच्या समर्थनार्थ तुम्ही सतत शक्य तितके तर्क आणि पुरावे उभे करता. पहिली गोष्ट म्हणजे याच शक्तीनं सगळे अवयव बनवले आहेत आणि तिच्यात प्रत्येक पेशी, नस आणि स्नायू यांचा परिपूर्ण आराखडा आहे; त्यामुळे कसा उपचार करायचा हे ती शक्ती जाणते.

मग तुम्हीच तुमच्या मनाच्या न्यायालयात तुमच्या स्वतःतर्फे आणि रोग्यातर्फे निवाडा जाहीर करता. तुम्ही आस्था आणि आध्यात्मिक अर्थबोध यांद्वारे रोग्याला रोगमुक्तीचे आदेश देता. तुमचे मानसिक आणि आध्यात्मिक पुरावे जबरदस्त असतात. शेवटी सर्वव्यापी मन एकच असल्यामुळे तुम्हांला जे खरं वाटतं; तेच खरं असल्याचा अनुभव रोग्याला येतो आणि तो बरा होतो.

● परमविधी ही आधुनिक अल्ट्रासाउंड उपचार पद्धतीसारखी आहे

या प्रकारच्या प्रार्थनापद्धतीचा वापर करून जगाच्या विविध भागांतल्या लोकांना अद्भुत परिणाम मिळाले आहेत. परमविधी पद्धतीचा वापर करताना त्यात रोग्याच्या नावाचा उल्लेख केला जातो. मग ती व्यक्ती ईश्वराचं आणि त्याच्या गुणवैभवाचं मुक्तपणे चिंतन करते. जसं

ईश्वर कृपासिंधू आहे. ईश्वर म्हणजे अमर्याद प्रेम, अफाट बुद्धीचा, सर्व शक्तिमान, असीमित शहाणपण, शुद्ध सुसंवाद, अवर्णनीय लावण्य आणि परिपूर्णता आहे. जेव्हा ती व्यक्ती अशा दैवी विचारांत गढून जाते; तेव्हा तिची चेतना एका नव्या आध्यात्मिक पातळीवर पोहोचते. तिला असं जाणवायला लागतं की, ती ज्या रोग्यासाठी प्रार्थना करत आहे; त्या रोग्याच्या शरीरातली आणि मनातली प्रत्येक विसंगत गोष्ट परमेश्वराच्या प्रेमसागरात विरघळून जात आहे. सगळी ईश्वरी शक्ती आणि प्रेम आता रोग्यावर केंद्रित झाल्याचं तिला जाणवतं. जीवनाच्या आणि वात्सल्याच्या या अथांग महासागरात रोग्याला त्रास देणारी प्रत्येक गोष्ट प्रभावहीन होऊन गेली आहे.

परमविधीच्या या पद्धतीची तुलना आधुनिक काळात विकसित झालेल्या अल्ट्रासाउंड चिकित्सा पद्धतीशी केली जाऊ शकते. लॉस एंजेलिसमधल्या एका विख्यात डॉक्टरनं मला याबद्दल सांगितलं. अल्ट्रासाउंड चिकित्सेत वापरल्या जाणाऱ्या उपकरणाद्वारे अतिउच्च तरंगांच्या शक्तिशाली ध्वनिलहरी निर्माण केल्या जातात. शरीरातल्या ज्या भागात विकृती आहे; तिथे या ध्वनिलहरी केंद्रित केल्या; म्हणजे तो रोगग्रस्त भाग या ध्वनितरंगांना प्रतिध्वनीद्वारे प्रतिसाद द्यायला लागतो. आपण आपली चेतना ईश्वराच्या गुणगानात जितक्या प्रमाणात उंच स्तरावर नेतो; तितक्याच प्रमाणात आपण सुसंवाद, स्वास्थ्य आणि शांती यांचे आध्यात्मिक तरंग निर्माण करतो. मग हे तरंग ज्या व्यक्तीवर केंद्रित केले जातात; त्यांच्यावर या लहरी प्रतिध्वनीच्या रूपात प्रतिसाद देतात. प्रार्थनेच्या या तंत्राद्वारा कितीतरी लोकांवर उल्लेखनीय उपचार केले गेले आहेत.

● अपंगाला पाय फुटले

डॉ. क्विम्बी त्यांच्या कारकीर्दिच्या शेवटच्या काळात परमविधी तंत्राचा बऱ्याचदा वापर करत.

त्यांच्या एका हस्तलिखिताद्वारे कळतं की, त्यांनी एका पांगळ्या स्त्रीला कसं चालतं केले. त्यांनी एका वृद्ध, अंथरुणाला खिळलेल्या स्त्रीला तपासायला बोलवण्यात आलं होतं. ते लिहितात की, तिच्या आजारपणाचं कारण हे होतं की, ती एका अति संकुचित अशा धार्मिक अर्थघटनानं अशी बांधली गेली होती की, तिला ना धड उभे राहता येत होतं, ना चालता येत होतं. ती जणू भीती आणि अज्ञानाच्या थडग्यात जगत होती. तिनं बायबलच्या शिकवणुकीचा फक्त वरवरच्या शब्दांचा अर्थ लावला होता, ज्यामुळे ती भयभीत झाली होती.

डॉ. क्विम्बी म्हणतात, "या अशा थडग्यात ईश्वराच्या शक्तीचं अस्तित्व होतं जे बंधनं तोडण्याच्या, साखळ्यांतून मुक्त होण्याच्या आणि मृताला सजीव करण्याच्या प्रयत्नात होतं."

जेव्हा ती एखाद्याला बायबलच्या एखाद्या भागाचा अर्थ विचारायची; तेव्हा तिला तोच ठोकळेबाज, निर्जीव अर्थ सांगितला जायचा; मग ती जगण्यासाठी धडपडायची. डॉ. क्विम्बीनं तिचं निदान करत सांगितले की, तिचं मन अतिउत्तेजनेमुळे आणि भीतीमुळे रोधलं जाऊन गढूळ झालं होतं, साचलेल्या पाण्यासारखे; त्यामुळे बायबलच्या वाचत असलेल्या त्या

भागाचा स्पष्ट मथितार्थ ती जाणून घेऊ शकत नव्हती. तिच्या या मानसिक गढूळपणामुळे तिचं शरीर जड आणि मंद पडलं होतं. जे जडत्व लकव्यात रूपांतरित झालं होतं.

अशा वळणावर क्विम्बीनं तिला बायबलमधल्या पुढच्या ओळीचा अर्थ विचारला -

मी थोड्या काळासाठी तुमच्यासोबत आहे. मग मी त्या परमपित्याकडे जाईन; ज्यानं मला पाठवलं आहे. तुम्ही मला शोधलंत; तरी मला शोधू शकणार नाही. जिथे मी आहे; तिथे तुम्ही येऊ शकणार नाही.

JOHN 7:33-34

ती उत्तरली 'याचा अर्थ येशू स्वर्गात गेले.' याचा खरा अर्थ काय होतो हे क्विम्बीनं स्पष्ट करत सांगितलं की, तिच्यासोबत थोडा काळ राहणं याचा अर्थ तिची लक्षणं, तिच्या भावना आणि त्यांच्या कारणांचं स्पष्टीकरण. त्याला तिच्याबद्दल जरी क्षणभर करुणा आणि सहानुभूती वाटत असली; तरी ती त्या मानसिक अवस्थेत जास्त काळ राहू शकत नाही. पुढचा टप्पा होता त्याच्याजवळ जाणं; ज्यानं आम्हाला पाठवलं आहे. क्विम्बीनं सांगितलं 'या शब्दांद्वारे आपल्या सगळ्यांत असलेल्या ईश्वराच्या रचनात्मक शक्तीकडे बोट दाखवलं गेलं आहे.

क्विम्बीनं तत्काळ आपली मानसिक यात्रा केली आणि रोग्यात कार्यरत असलेल्या चैतन्य, सुसंवाद आणि शक्ती या ईश्वराच्या गुणांचं चिंतन केलं. त्यांनी त्या स्त्रीला सांगितलं 'मी जिथे जाईन तिथे तुम्ही येऊ शकणार नाही; कारण तुम्ही तुमच्या संकुचित, बंदिस्त श्रद्धेत जगता आणि मी आरोग्यात वास करतो.'

क्विम्बीच्या प्रार्थनेत आणि त्यांच्या बायबलच्या वचनांच्या स्पष्टीकरणानं त्या स्त्रीला तत्काळ खरी जाणीव निर्माण झाली आणि तिच्या मनात बदल घडून आला. ती तिच्या कुबड्यांवाचून चालायला लागली. क्विम्बीनं नमूद केलं आहे की, मी केलेल्या उपचारांत ही एकमेव अशी केस होती; ज्यामध्ये ती स्त्री चुकीच्या अंतिम टोकावर होती. जणू मृतवत होती आणि तिला सत्याकडे किंवा जीवनाकडे आणणं म्हणजे प्रेतात जीव फुंकण्यासारखं होतं. क्विम्बीनं येशू ख्रिस्ताच्या पुनर्जीवनाचा उल्लेख करून तिच्या आरोग्याचं पुनर्जीवन केलं. याचा जबरदस्त प्रभाव तिच्या मनावर पडला. त्यानं त्या महिलेला हेही सांगितलं की, तिनं स्वीकारलेलं सत्य म्हणजे एक अशी कल्पना होती किंवा तिच्यासाठी देवदूत होता; ज्यानं भीती, अज्ञान आणि अंधश्रद्धा यांचा असा दगड दूर सारला; जो तिच्या स्वास्थ्याच्या मार्गात अडथळा आणत होता ... त्यामुळे तिला स्वस्थ करणारी दैवी शक्ती मुक्त होऊन झुळझुळ करत वाहायला लागली.

- **आदेश विधी**

आपल्या शब्दांमागे दडलेल्या भावनेमुळे आणि आस्थेमुळे त्यांच्यात शक्ती येत असते. जेव्हा

आपल्यात ही जाणीव निर्माण होते की, हे विश्व चालवणारी शक्ती आपल्यासाठी कार्य करत आहे आणि आपल्या शब्दांना पाठिंबा देत आहे; तेव्हा आपला आत्मविश्वास वाढतो, आपली खात्री वाढते. मग शक्तीला शक्ती पुरवण्याचा प्रश्नच उरत नाही. यात कोणत्याही प्रकारचे मानसिक प्रयत्न, जुलूम-जबरदस्ती, बलप्रयोग किंवा मानसिक कुस्ती असता कामा नये.

एका तरुणीनं हा आदेशविधी एका अशा तरुणावर लागू केला; जो तिला सतत फोन करून डेटवर येण्यासाठी दबाव टाकत होता. तिला त्याच्या त्रासातून सुटका मिळवणं खूप कठीण वाटत होतं. जेव्हा तो तिच्या नोकरीच्या जागीपण यायला लागला; तेव्हा तिला कळलं की, आता मला चटकन काहीतरी कठोर पावलं उचलणं भाग आहे.

दिवसातून अनेक वेळा ती स्वतःला शांत, संयमित अवस्थेत आणून पुढील आदेश वारंवार द्यायची.

मी ----- (नाव) ला ईश्वरासाठी मुक्त करत आहे. तो नेहमी त्याच्या खऱ्या जागी आहे. मी स्वतंत्र आहे आणि तोही मुक्त आहे. मी आता आदेश देते की, माझे शब्द असीमित मनात जावेत आणि त्यानं ते शब्द खरे करावेत ... असंच होवो.

तिच्या सांगण्याप्रमाणे तो तरुण तिच्या आयुष्यातून लगेच नाहीसा झाला; तेव्हापासून तो तिला दिसलाही नाही. ती म्हणते, 'जणू त्याला धरणीनं गिळून टाकलं.'

तुम्ही एखाद्या गोष्टीचा आदेश द्या; तर ती तुमच्यासमोर प्रस्थापित केली जाईल आणि तुमचा मार्ग प्रकाशमान होऊन जाईल.

JOB 22:28

● या वैज्ञानिक सत्याचा उपयोग करा

१. मानसिक इंजिनिअर बना आणि उदात्त आणि भव्य जीवनाच्या उभारणीसाठी अजमावलेलं आणि चांगलं म्हणून सिद्ध झालेलं तंत्र वापरा.

२. तुमची इच्छा हीच तुमची प्रार्थना आहे. तुमची इच्छा आताच पूर्ण झाल्याचं चित्र रंगवा आणि ती जणू खरोखर पूर्ण झाली आहे अशी अनुभूती घ्या आणि तुमची प्रार्थना, इच्छा खरोखरच पूर्ण झाल्याचा अनुभव घ्याल.

३. सोप्या मार्गानं गोष्टी प्राप्त करण्याची इच्छा बाळगा मानसिक विज्ञानाच्या खात्रीशीर मदतीनं.

४. तुमच्या मनातल्या छुप्या स्टुडिओत केलेल्या विचारांमुळे रसरशीत आरोग्याची, यशाची आणि सुखाची बांधणी करू शकता.

५. तुमच्या चेतन विचारांना तुमच्या अंतर्मनाची अफाट बुद्धिमत्ता नेहमीच सरळसरळ प्रतिक्रिया देते; हे तथ्य जोपर्यंत तुम्ही स्वतः सिद्ध करू शकत नाही; तोपर्यंत वैज्ञानिक

रितीनं प्रयोग करत राहा.

६. तुमच्या विशिष्ट इच्छेची भावी परिपूर्ती झालेली पाहून आनंद आणि परमशांती अनुभवा. तुमच्या मनात असलेलं मानसिक चित्र हे इच्छित वस्तूचं सार असतं, तसंच न पाहिलेल्या गोष्टीचा पुरावा असतं.

७. प्रार्थनेत कोणत्याही प्रकारचे प्रयत्न आणि कसलीही जबरदस्ती टाळा. झोपेच्या तंद्रीच्या अवस्थेत जा, प्रार्थना करा आणि तुमची प्रार्थना नक्कीच स्वीकारली जाईल असं समजून झोपेच्या स्वाधीन व्हा.

८. एक मानसिक चित्र हे हजार शब्दांच्या बरोबर असतं. श्रद्धेचं पाठबळ लाभलेलं तुमचं कोणतंही मानसिक चित्र तुमचं अंतर्मन साकार करतं.

९. लक्षात ठेवा, कृतज्ञ हृदय नेहमी ब्रम्हांडाच्या समृद्धीच्या समीप असतं.

१०. सकारात्मक विधान म्हणजे तुम्ही जे म्हणता तसंच आहे असं म्हणणं आणि सगळे पुरावे विरोधात असतानाही तुम्ही मनाच्या या दृष्टिकोनाला सत्य मानता; तेव्हा तुमची प्रार्थना नक्कीच स्वीकृत होते.

११. ईश्वराच्या प्रेमाचा आणि दिव्यत्वाचा विचार करून सुसंवादाच्या, स्वास्थ्याच्या आणि शांतीच्या लहरी उत्पन्न करा.

१२. तुम्ही जो आदेश देता आणि तो सत्य मानता; तेव्हा तो खरा होतोच. सुसंवाद, आरोग्य, शांती आणि समृद्धी यांचे आदेश द्या.

७

अंतर्मनाची प्रकृती जीवनाभिमुख असते

तुमचं नव्वद टक्कयांपेक्षा अधिक मानसिक जीवन हे अचेतन असतं. जर तुम्ही अंतर्मनाच्या आश्चर्यकारक शक्तीचा उपयोग करून घेऊ शकला नाहीत; तर तुमच्या वाट्याला अत्यंत संकुचित, मर्यादित आणि शापित जगणं येतं.

तुमच्या अचेतन प्रक्रिया या नेहमी जीवनाभिमुख आणि रचनात्मक असतात. तुमचं अंतर्मन हे तुमच्या शरीराचा निर्माता असून ते तुमच्या सगळ्या जीवनावश्यक क्रिया घडवून आणत असतं. ते दिवसाचे चोवीस तास काम करतं आणि कधीही झोपत नाही. ते नेहमी तुम्हांला मदत करण्याचा आणि तुम्हांला इजेपासून वाचवण्याचा प्रयत्न करतं.

तुमचं अंतर्मन हे नेहमी पारावर जीवन आणि अमर्याद ज्ञानाच्या संपर्कात असतं. त्याच्या कल्पना आणि आवेगांची दिशा नेहमी जीवनाप्रति असते. महान ध्येयं, महत्त्वाकांक्षा आणि अधिक भव्य आणि उदात्त जीवनाबद्दलची दृष्टी ही नेहमी अंतर्मनातून स्फुरत असते. तुमचा गहनतम विश्वास, ज्याच्याबद्दल तुम्ही तर्क करून वाद घालू शकत नाही असा विश्वास तुमच्या बाह्यमनातून नव्हे; तर अंतर्मनातून येत असतो.

तुमचं अंतर्मन तुमच्याशी अंत:स्फुरणा, आवेग, इशारा, संकेत, उत्कट इच्छा आणि कल्पना यांच्या रूपात बोलतं. ते नेहमी तुम्हांला उभं राहायला, संक्रमित व्हायला, प्रगती करायला, धाडस करायला आणि जीवनाच्या अधिक उंचीकडे वाटचाल करायला प्रेरित करतं. इतरांवर प्रेम करण्याची, त्यांचं जीवन वाचवण्याची उत्कट इच्छा ही नेहमी तुमच्या अंतर्मनाच्या तळापासून वर येत असते. उदाहरणच द्यायचं; तर सॅनफ्रान्सिस्कोतला १८ एप्रिल १९०६ मधला धरणीकंप आणि आगी दरम्यान दीर्घकाळापासून अंथरुणावर खिळलेल्या कितीतरी अपंग आणि पांगळ्या लोकांनी उठून शूरपणाची, सहनशीलतेची आणि शक्तीची आश्चर्यकारक आणि अचाट कामं केली होती. कसंही करून इतरांना वाचवण्याची त्यांची उत्कट इच्छा इतकी प्रबळ झाली की, त्यांच्या अंतर्मनानं त्यांना अनुकूल प्रतिसाद दिला.

मोठमोठे कलाकार, संगीतकार, कवी, वक्ते आणि लेखक यांनी त्यांच्या अंतर्मनाच्या शक्तीशी सूर जुळवलेले असतात आणि म्हणून ते प्रेरित आणि नवचैतन्यानं भरलेले असतात. रॉबर्ट लुई स्टीव्हन्सन झोपी जाण्याअगोदर त्याच्यासाठी गोष्टी शोधण्याची कामगिरी त्याच्या अंतर्मनाला सोपवत असे. जेव्हा जेव्हा त्याला पैशाची चणचण भासायची; तेव्हा तो नेहमी त्याच्या अंतर्मनाला एक चांगली, भरपूर विकणारी रोमांचक कादंबरी सुचवायला सांगायचा. स्टीव्हन्सननं सांगितलं आहे की, त्याच्या अंतर्मनात खोलवर वास करून असलेली बुद्धिमत्ता त्याला एखाद्या दूरदर्शन मालिकेप्रमाणे छानशी गोष्ट छोट्याछोट्या अंशांनी सुचवते. यावरून हेच दिसून येतं की, तुमचं अंतर्मन तुमच्याद्वारा अशा उदात्त आणि शहाणपणाच्या गोष्टी बोलतं, ज्याची तुमच्या बाह्य मनाला गंधवार्ताही नसते.

मार्क ट्वेन या लेखकानं जगाला अनेक प्रसंगी हेच सांगितलं आहे की, त्यांनी जीवनात कधीच काम केलेलं नाही. त्यांचे सगळे विनोद आणि महान लेखन म्हणजे त्याच्या अंतर्मनातल्या कधीही न संपणाऱ्या कुबेराच्या भांडाराला ठोठवण्याचा परिणाम होता.

● मनाचं कार्य शरीरावर चित्रित होत असतं

तुमच्या बाह्य आणि अंतर्मनात परस्पर क्रिया होण्यासाठी तशाच प्रकारची आंतरक्रिया परस्पर जोडलेल्या पेशीतंत्रात व्हावी लागते. ऐच्छिक पेशीसंस्थेद्वारा बाह्यमन कार्य घडवून आणत असतं; तर अंतर्मन स्वायत्त मज्जासंस्थेद्वारा तुमची शारीरीक पंचेंद्रिये (नाक, कान, डोळे, जीभ, त्वचा) तुम्हांला ज्ञान देतात आणि त्या ज्ञानानुसार तुमच्या शरीराच्या क्रियेवरील तुमचं नियंत्रण हे ऐच्छिक मज्जासंस्थेमुळे शक्य होतं. या यंत्रणेचा नियंत्रण केंद्र हा मेंदूच्या पृष्ठभागात (Cerebellum cortex), असतो.

स्वायत्त मज्जासंस्थेला अनैच्छिक मज्जासंस्थाही म्हटलं जातं, जिच्या कार्याची केंद्रे मेंदूच्या इतर भागात असतात. ज्यात लहान मेंदू (Cerebellum), मेरुदंड (Brain stem) आणि अमिग्डला (amygdala) यांचा समावेश होतो. शरीराच्या महत्त्वपूर्ण यंत्रणांशी (पचन यंत्रणा, श्वसन यंत्रणा) त्यांचा संबंध असतो. हे भाग चेतन जागरूकतेच्या अनुपस्थितीही या यंत्रणांच्या कार्यांना मदत करत असतात.

या दोन यंत्रणा स्वतंत्रपणे पण परस्परपूरक काम करतात. उदाहरणार्थ, जेव्हा एखाद्या धोक्याची जाणीव लहान मेंदूच्या संबंधित केंद्राला होते; तेव्हा बाह्यमनाच्या मेंदूच्या पृष्ठभागाला आणि अंतर्मनाच्या ॲमिग्डालाला संदेश पाठवले जातात; त्यामुळे जागरूक मनानं धोक्याची नोंद घेऊन त्याचं मूल्यमापन करण्याआधीच व्यक्तीच्या बचावात्मक क्षमता त्या धोक्याला प्रतिक्रिया करायला लागतात.

शरीराच्या आणि मनाच्या परस्पर क्रिया-प्रतिक्रिया कशा होतात हे समजून घेण्याचा एक सोपा मार्ग म्हणजे हे समजून घेणं की, ऐच्छिक मज्जापेशीत चालू असलेल्या विद्युत आवेगांच्या साखळीशी समांतर असलेली कल्पना तुमचं बाह्यमन ग्रहण करत असतं. त्याचा परिणाम म्हणून अनैच्छिक मज्जासंस्थेत तशासारखेच आवेगाचे प्रवाह वाहायला लागतात

आणि ते आवेग ती कल्पना तुमचे अंतर्मनाकडे पाठवतात. प्रवाह वाहायला लागतात आणि ते आवेग ती कल्पना तुमच्या अंतर्मनाकडे पाठवतात; जे सर्जनशील माध्यम आहे. अशा रीतीनं तुमचे विचार वस्तूत रूपांतरित होतात.

तुमच्या बाह्यमनानं केलेला आणि सत्य म्हणून स्वीकारलेला प्रत्येक विचार तुमच्या मोठ्या मेंदूद्वारा मेंदूच्या इतर अवयवांकडे पाठवला जातो. हे अवयव तुमच्या अंतर्मनाला तो विचार तुमच्या शरीरात व्यक्त करण्यासाठी आणि तुमच्या बाह्यजगात प्रत्यक्षात उतरवण्यासाठी साथ देतात.

● एक बुद्धी शरीराची काळजी वाहत असते

जेव्हा तुम्ही मज्जासंस्थेच्या आणि डोळे, कान, नाक, हृदय, जठर, अमाशय अशा विविध अवयवांच्या रचनेचा अभ्यास करता; तेव्हा तुम्हांला आढळून येतं की, त्यांच्यात पेशींचे समूह असतात, जे एकत्रितपणे काम करण्यासाठी एका सामूहिक बुद्धीचं निर्माण करतात. बुद्धिमान आणि कल्पक मनानं दिलेले आदेश स्वीकारून त्या आदेशांनुसार अनुमानावर आधारित कार्य करण्यास हे पेशीसमूह समर्थ असतात.

तुमच्या संकीर्ण, गुंतागुंतीच्या शरीरात काय घडत असतं हे एकपेशीय सजीवाच्या शरीराचा काळजीपूर्वक अभ्यास केल्यावर दिसून येईल. जरी एकपेशीय सजीवांना विविध अवयव नसतात; तरी त्यांच्यात हालचाल, पचन, पोषण आणि उत्सर्जन या मनाच्या क्रिया-प्रतिक्रियांमधून होणाऱ्या मूलभूत क्रियांचे पुरावे आढळतात.

अनेक लोक असं म्हणतात की, एक प्रज्ञा आपल्या शरीराची देखभाल आपोआप करत असते; मात्र तुम्ही तिच्या कामात ढवळाढवळ करता कामा नये. एका परीनं हे खरं आहे. अडचण फक्त एवढीच आहे की, बाह्यमन हे नेहमी बाह्य अनुभूतीच्या आणि इंद्रियजन्य पुराव्यांच्या आधारे त्याच्या कार्यात ढवळाढवळ करत असतं; त्यामुळे चुकीचा विश्वास, भीती आणि उथळ मतं यांचं वर्चस्व वाढतं. जेव्हा मानसशास्त्रीय आणि भावनिक पुनरावृत्तीमुळे काही भय, चुकीचे विश्वास आणि नकारात्मक मतं या गोष्टी तुमच्या अंतर्मनात एका कच्च्या नकाशाच्या रूपात (Blue Print) नोंदवल्या जातात; तेव्हा तुमच्या अंतर्मनाजवळ तुम्ही त्याला दिलेल्या कच्च्या नकाशानुसार काम करण्याचा पर्याय स्वीकारण्याशिवाय दुसरा पर्यायच उरत नाही.

● अंतर्मन सामान्य हितासाठी काम करतं

तुमच्या आतला व्यक्तिनिष्ठ स्व किंवा तुमचं अंतर्मन हे सगळ्या गोष्टी सुसंवादाच्या नैसर्गिक तत्त्वानुसार करून सतत सामान्य हितासाठी कार्य करत असतात. तुमच्या अंतर्मनाचीही स्वतःची अशी इच्छा असते आणि ती मुळात खूप वास्तविक असते. तुमची इच्छा असो वा नसो; अंतर्मन अहोरात्र कार्य करत असतं. ते तुमचं शरीर निर्माण करतं; पण त्याचं

निर्माणकार्य आपण पाहू, ऐकू किंवा अनुभवू शकत नाही. ही सगळी मुक्तपणे चालणारी प्रक्रिया आहे. तुमच्या अंतर्मनाचं स्वतःचं जीवन असतं; जे नेहमी सुसंवादाच्या, स्वास्थ्याच्या आणि शांतीच्या दिशेनं वाटचाल करत असतं. त्याच्यात दैवी मानदंड (Norms) असतात; जे सदा सर्वकाळ तुमच्या माध्यमातून व्यक्त होऊ पाहत असतात.

● नैसर्गिक सुसंवादाच्या सिद्धान्तात मानव कसा हस्तक्षेप करतो

योग्य आणि वैज्ञानिक विचार करण्यासाठी आपल्याला 'सत्य' माहीत असायला हवं. जुन्या म्हणीत म्हटल्याप्रमाणे, 'तुम्ही सत्य जाणून घ्यायला हवं आणि सत्य तुम्हांला मुक्त करील.' सत्य जाणून घेणं म्हणजे तुमच्या आतल्या, सतत जीवनाकडे गतिशील असलेल्या अंतर्मनाच्या अपार बुद्धीशी सुसंवाद साधणं होय. जेव्हा एखादा विचार किंवा एखादी कृती हे कळत-नकळत अंतर्मनाशी सुसंवादी नसते; तेव्हा परिणामस्वरूप सगळ्या प्रकारच्या विसंवादांबरोबरच मर्यादाही निर्माण होतात.

वैज्ञानिक आपल्याला सांगतात की, तुमचं शरीर प्रत्येक अकरा महिन्यांनी नवं होत असतं. याचा अर्थ शारीरिकदृष्ट्या तुम्ही खरं तर फक्त अकरा महिनांचेच असतात. जर तुम्ही भीती, राग, द्वेष आणि दुष्ट भावना यांच्या विचारांनी तुमच्या शरीरात दोष निर्माण केलेत; तर त्यासाठी तुमच्याशिवाय इतर कुणालाच दोष देता येणार नाही.

● तुमच्या सगळ्या विचारांची गोळाबेरीज म्हणजे तुम्ही स्वतः

तुम्ही नकारात्मक विचारांना आणि प्रतिमांना मज्जाव करू शकता. अंधकारापासून मुक्ती मिळवण्याचा मार्ग म्हणजे प्रकाशाजवळ जाणं. उष्णतेमुळे तुम्ही थंडी निवारू शकता; नकारात्मक विचारांवर मात करण्यासाठी चांगले विचार करा. चांगुलपणावर ठाम राहा आणि मग अनिष्ट आणि वाईट आपोआप नष्ट होईल.

● निरोगी, सशक्त आणि कणखर असणं सामान्य ... आणि आजारी असणं असामान्य कसं?

साधारण मूल या जगात जन्म घेतं; तेव्हा ते पूर्णपणे स्वस्थ असतं आणि त्याचे सर्व अवयव व्यवस्थितपणे कार्य करत असतात. ही सामान्य स्थिती आहे. आपण निरोगी, सशक्त आणि कणखर राहिलं पाहिजे. आत्मबचावाची मूलभूत प्रवृत्ती ही तुमच्या स्वभावातली सर्वांत प्रबळ प्रवृत्ती असते. ही प्रवृत्ती म्हणजे तुमच्यात आलेलं उपजत, सर्वांत शक्तिशाली, नेहमी आढळणारं आणि सतत कार्यरत असलेलं सत्य असतं. तुमच्या सगळ्या विचारांनी, कल्पनांनी आणि विश्वासांनी तुमच्यात जन्मजात असलेल्या या जीवनसिद्धान्तांशी सुसंवाद

साधून कार्य करायला हवं; कारण हा जीवनसिद्धान्तच तुम्हांला सगळ्या संकटांपासून वाचवण्याच्या आणि तुमचं अस्तित्व टिकवून ठेवण्याच्या प्रयत्नांत असतो. यावरून हे स्पष्ट होतं की, असामान्य स्थिती प्रवृत्त करण्यापेक्षा सामान्य स्थिती पुन्हा प्राप्त करणं किती सोपं आणि निश्चित असतं.

आजारी पडणं अपसामान्य आहे. आजारपणाची स्थिती हे सूचित करतं की, तुम्ही जीवनप्रवाहाच्या विरुद्ध जात आहात आणि नकारात्मक विचार करत आहात. जीवनाचा नियम हा वाढीचा नियम आहे. सगळा निसर्ग या तत्त्वानुसार कार्य करून अविरत वाढ आणि विकास पावत असतो आणि हा नियम सिद्ध करून दाखवत असतो. जिथे विकास आणि अभिव्यक्ती आहे; तिथे जीवन असायलाच हवं. जिथे जीवन आहे; तिथे सुसंवादिता असणारच आणि जिथे सुसंवादिता आहे; तिथे परिपूर्ण आरोग्य असतंच.

जर तुमचे विचार तुमच्या अंतर्मनाच्या सर्जनात्मक सिद्धान्तांना अनुसरून असतील; तर याचा अर्थ तुम्ही सुसंवादितेच्या उपजत सिद्धान्ताच्या सुरात सूर मिळवला आहे; पण जर तुम्ही अशा विचारांना वाव दिलात की, जे सुसंवादितेच्या तत्त्वाला अनुसरून नाहीत; तर ते विचार तुम्हांला बांडगुळासारखे घट्ट चिकटतील, त्रास देतील, चिंतीत करतील आणि शेवटी आजाराला आमंत्रण देतील आणि तरीही तुम्ही या विचारांना दूर सारलं नाहीत; तर कदाचित मृत्यूसुद्धा ओढवेल.

आजार बरा करण्यासाठी तुम्ही तुमच्या सगळ्या शारीरिक यंत्रणांमधून तुमच्या अंतर्मनाच्या शक्तिशाली बळाचा प्रवाह वितरीत केला पाहिजे, वाढवला पाहिजे. त्यासाठी भीती, चिंता, काळजी, ईर्षा, द्वेष आणि इतर सगळे विध्वंसक विचार हे सारं दूर सारायला हवं. असे विचार तुमच्या नसांना आणि ग्रंथींना फाडून टाकून त्यांना नष्ट करतात; तुमच्या शरीरातल्या अशुद्ध पदार्थांना बाहेर टाकून शरीर शुद्ध करणाऱ्या पेशींना ते हानी पोहोचवतात.

● पाठीच्या कण्याचा क्षयरोग बरा झाला

पोट्स आजार किंवा पाठीच्या कण्याचा क्षयरोग बालकांसाठी अत्यंत्नलेशदायक असतो. इंडियानामधल्या इंडियाना पोलीस इथे राहणाऱ्या फ्रेडरिक एलिस ॲन्ड्रूयूला हा आजार झाला होता. या आजारामुळे तो पांगळा झाला होता. तो चालू शकत नव्हता. हातांचा आणि गुडघ्यांचा वापर करून तो चालत असे. त्याचा आजार बरा होणार नाही असं डॉक्टरी निदान होतं.

पण ॲन्ड्रूयूला डॉक्टरांचं हे निदान मान्य नव्हतं. तो प्रार्थना करायला लागला. त्यानं त्याचं स्वतःचं सकारात्मक विधान तयार केलं. दिवसातून अनेक वेळा ते वाक्य म्हणून तो त्यातली त्याला हवी असलेली गुणवैशिष्ट्यं मानसिकरीत्या ग्रहण करायला लागला.

मी पूर्ण, आदर्श, सशक्त, प्रेममय, सुसंवादी आणि आनंदी आहे.

ही प्रार्थना रात्री झोपताना त्याच्या ओठांवरचे शेवटचे शब्द आणि सकाळी उठल्यावर

पहिले शब्द बनून गेली. इतरांसाठीही प्रेमाचे आणि आरोग्याचे विचार पाठवत तो प्रार्थना करायचा.

त्याच्या मनाचा दृष्टिकोन आणि प्रार्थनेचा हा मार्ग त्याच्यासाठी कितीतरी पटींनी फलदायी ठरला. त्याच्या विश्वासाचं संरक्षक कवच त्याच्यासाठी अत्यंत उपकारक ठरलं. जेव्हा त्याचं लक्ष भीतीच्या, राग-द्वेषाच्या किंवा ईर्षेच्या विचारांनी विचलित व्हायचं; तेव्हा तो त्यांना दूर करण्यासाठी त्याच्या सकारात्मक विधानाची ताकद वापरायचा. असे सकारात्मक विचार त्याच्या सवयीचे झाले आणि त्याच्या अंतर्मनानं त्याला अनुकूल प्रतिसाद दिला. तो एक मजबूत, सुगठित आणि ताठ चालणारा माणूस बनला.

बायबलमधल्या पुढील विधानाचा हाच अर्थ होतो

तुमच्या वाटेनं चालत राहा, तुमच्या आस्थेनं तुम्हांला पूर्ण केलं आहे.

MARK 10:52

● अचेतन शक्तीवरचा तुमचा विश्वास तुमचा इलाज करतो

अंतर्मनाच्या उपचारक शक्तीवरचं माझं व्याख्यान ऐकण्यासाठी आलेल्या एका तरुणाला तीव्र नेत्ररोग होता. त्याला डोळ्यांच्या डॉक्टरांनी सांगितलं होतं की, त्याच्यावर एक जोखमीचं आणि नाजूक ऑपरेशन करायला लागणार आहे. प्रार्थनेचा वैज्ञानिक पाया जाणून घेतल्यावर तो स्वतःशी म्हणायला लागला, "माझ्या अंतर्मनानं माझे डोळे बनवले आहेत आणि त्यांना तेच बरे करू शकते."

रोज रात्री झोपण्यापूर्वी ध्यानमग्न, तंद्रीच्या अवस्थेत गेल्यावर तो आपलं लक्ष एकाग्रतेनं त्याच्या नेत्रचिकित्सकावर केंद्रित करायचा. तो कल्पना करायचा की, डॉक्टर त्याच्या पुढ्यात आहे आणि डॉक्टरांनी बोललेलं तो ऐकत आहे. 'चमत्कार घडला!' हे कल्पनानाट्य तो रोज रात्री झोपी जायच्या आधी पाचेक मिनटांसाठी वठवायचा.

तीन आठवड्यांनंतर तो पुन्हा त्याच डॉक्टरकडे गेला. त्यानं त्याचे डोळे तपासले होते. त्या डॉक्टरांनी त्याला पुन्हा तपासलं आणि ते उद्गारले 'हा तर चमत्कार आहे!'

काय घडलं होतं? या माणसानं डोळ्यांच्या डॉक्टरांची प्रतिमा वा चित्र एक साधना म्हणून वापरून त्याच्या अंतर्मनावर छाप टाकली. त्याला चमत्काराची कल्पना कळवली, पटवून दिली. सकारात्मक विधानाची पुनरावृत्ती, आस्था आणि अपेक्षेनं त्यानं त्याच्या अंतर्मनाला भरून टाकलं. त्याच्या अंतर्मनानं त्याचे डोळे बरे केले. त्याच्या अंतर्मनात सामान्य, निरोगी डोळ्यांच्या रचनेचा परिपूर्ण आराखडा होता. डोळ्यांना पुन्हा सामान्य स्थितीत आणण्याच्या कल्पनेनं भारलेलंअंतर्मन तत्काळ डोळे बरे करण्याच्या मार्गाला लागले. तुमच्या अंतर्मनाच्या उपचारक शक्तीवरील आस्थेनं तुम्ही निरोगी होऊ शकता याचं हे आणखी एक उदाहरण आहे.

- **मनन करण्याचे मुद्दे**

१. तुमचं अंतर्मन तुमच्या शरीराचा निर्माता आहे आणि तो दिवसाचे चोवीस तास कामावर असतो. त्याच्या जीवनदायी शैलीत तुम्ही नकारात्मक विचारांनी हस्तक्षेप करत असता.

२. झोपी जाण्यापूर्वी तुमच्या अंतर्मनाला कोणत्याही प्रश्नाचं उत्तर शोधण्याचं काम सोपवा आणि ते उत्तर शोधून आणील.

३. तुमच्या विचारांवर नजर ठेवा. तुमच्या मेंदूनं खरा म्हणून ग्राह्य धरलेला आणि अंतर्मनाकडे पाठविलेला प्रत्येक विचार तुमच्या जगात साकार रूप धारण करतो.

४. तुमच्या अंतर्मनाला नवीन आराखडा (Blue Print) देऊन तुम्ही स्वतःला पुन्हा नव्यानं बनवू शकता.

५. अंतर्मनाची प्रवृत्ती नेहमी जीवनाभिमुख असते. तुमचं काम तुमच्या बाह्यमनाशी निगडीत आहे. तुमच्या बाह्यमनात फक्त खरं आधारवाक्य पाठवा. तुम्ही सवयीनुसार नेहमी ज्या प्रकारचे विचार करता त्याला अनुरूप परिणाम देण्याचं काम अंतर्मन करतं.

६. तुमचं शरीर प्रत्येक अकरा महिन्यांनी नवीन बनत असतं. तुमचे विचार बदलून तुमचं शरीर बदला.

७. स्वस्थ आणि निरोगी राहणं सामान्य आहे. आजारी राहणं अपसामान्य आहे. तुमच्या अंतरंगात सुसंवादाचं तत्त्व उपजत, जन्मजात असतं.

८. द्वेष, भीती, चिंता आणि काळजीचे विचार तुमच्या पेशींना आणि ग्रंथींना इजाग्रस्त करून नष्ट करतात; मानसिक आणि शारीरिक आजार निर्माण करतात.

९. तुम्ही जे चेतनरूपात जाणीवपूर्वक आणि ठामपणे सत्य मानता; ते तुमच्या मनात, शरीरात आणि परिस्थितीत साकार होत असतं. चांगुलपणाची कास धरून ठेवा आणि जीवनाच्या आनंदात सहभागी व्हा.

८

इच्छित परिणाम कसे मिळवावेत

सगळ्या प्रार्थना स्वीकारल्या जातीलच असं नाही हे प्रत्येकाला माहीत असतं. संशयवादी नास्तिक लोक या गोष्टीकडे प्रार्थनेचा उपयोग होत नाही याचा पुरावा म्हणून पाहतात; पण त्यांच्या लक्षात ही गोष्ट येत नाही की, प्रार्थना सफल होण्यासाठी ती प्रभावीपणे आणि तिच्या मागचा वैज्ञानिक आधार समजून घेऊन करायला हवी. असं केलं तरच आपल्या हे लक्षात येईल की, विशिष्ट प्रार्थना परिणामकारक का ठरली नाही; तसंच ती परिणामकारक ठरावी म्हणून कोणती पद्धती व्यवहारोपयोगी ठरेल.

तुमच्या प्रार्थनेचा तुम्हांला हवा तसा परिणाम मिळत नाही असं तुम्हांला आढळून आलं तर? मग काय कराल? अशा अपयशामागची प्रमुख कारणं तुम्ही समजून घ्यायला हवीत. ती आहेत - आत्मविश्वासाचा अभाव आणि अतिप्रयास. बऱ्याच लोकांना त्यांच्या अंतर्मनाचं कार्य पूर्णपणे न उमगल्यामुळे ते स्वतःच त्यांच्या प्रार्थनापूर्तीच्या मार्गात अडथळे निर्माण करत असतात. तुमचं मन कसं कार्य करतं हे जेव्हा तुम्हांला कळतं; तेव्हा तुमच्या आत्मविश्वासाचं माप शिगोशिग भरतं.

तुम्ही एक गोष्ट लक्षात ठेवायला हवी की, जेव्हा तुमचं अंतर्मन एखादी कल्पना स्वीकारतं; तेव्हा ते लगेच त्या कल्पनेच्या अंमलबजावणीसाठी सिद्ध होतं. अंतिम उद्दिष्ट प्राप्त करण्यासाठी ते त्याच्याजवळची सगळी बलशाली संसाधनं उपयोगात आणतं. तुमच्या मनातल्या खोलवरच्या सगळ्या मानसिक आणि आध्यात्मिक नियमांना ते गतिमान करतं. हा नियम जसा चांगल्या कल्पनेसाठी लागू पडतो; तसाच वाईट कल्पनेलाही लागू पडतो. त्याचा परिणाम म्हणून जर तुम्ही अंतर्मन नकारात्मक रितीनं वापरलं; तर ते त्रास, अडचणी, अपयश आणि द्विधा निर्माण करतं. जेव्हा तुम्ही हे सर्जनशीलतेनं वापरता; तेव्हा ते अचूक मार्गदर्शन, मुक्ती आणि मनाची शांती खेचून आणतं.

जेव्हा तुमचे विचार सकारात्मक, सर्जनशील आणि प्रेमपूर्ण असतात; तेव्हा खरं उत्तर अपरिहार्यपणे मिळतंच. यावरून हे स्पष्ट होतं की, तुम्ही अपयशावर मात करण्यासाठी एकच

गोष्ट करायला हवी; ती म्हणजे तुमची कल्पना किंवा विनंती तुमच्या अंतर्मनाला स्वीकारायला लावावी. ती विनंती खरोखर पूर्ण झाली असल्याची अनुभूती घ्या आणि मग तुमच्या मनाचा सिद्धान्त बाकीचं सगळं बघून घेईल. तुम्ही पूर्ण विश्वासानं, श्रद्धेनं आणि निःशंक होऊन त्याला विनंती करा; तुमचं अंतर्मन तिचा स्वीकार करून ती पूर्ण करील.

तुमच्या अंतर्मनानं तुमच्यासाठी काही करावं म्हणून जेव्हा जेव्हा तुम्ही त्याच्यावर दडपण आणाल; तेव्हा तेव्हा तुम्हांला अपयश मिळेल. तुम्हांला हवे असलेले परिणाम हाताच्या अंतरावर येण्याऐवजी अधिकच दूर जातील. तुमचं अंतर्मन मानसिक दडपणाला बळी पडत नाही. ते तुमच्या आस्थेला किंवा बाह्यमनाच्या स्वीकृतीला प्रतिसाद देतं.

इच्छित परिणामप्राप्तीत तुम्हांला आलेलं अपयश हे पुढच्या मानसिक विधानांचे परिणाम असू शकतं -

* गोष्टी वाईट होत चालल्या आहेत.
* मला कधीच उत्तर मिळणार नाही.
* यातून बाहेर पडण्याचा कोणताच मार्ग दिसत नाही.
* सगळं निराशाजनक झालं आहे.
* मला कळत नाही की, काय करावं.
* मी चक्रव्यूहात अडकलो आहे.

जेव्हा तुम्ही अशी विधानं करता; तेव्हा तुमचं अंतर्मन तुम्हांला कोणतंच सहकार्य किंवा प्रतिसाद देत नाही. वेळकाढू सैनिकाप्रमाणे ना तुम्ही पुढे जाता, ना मागे. दुसऱ्या शब्दांत सांगायचं तर तुम्ही जिथे असता तिथेच अडकून पडता.

कल्पना करा की, तुम्ही एखाद्या टॅक्सीत बसला आहात आणि ड्रायव्हरला दहा वेगवेगळ्या जागी न्यायला सांगितलंत तर? तो पूर्णपणे गोंधळून जाईल. तुम्हांला नेमकं कुठं जायचं आहे हे न कळल्यामुळे शक्य आहे की, तो तुम्हांला कुठंही घेऊन जायला नकार देईल. जरी त्यानं तुमच्या सूचना पाळायचा प्रयत्न केला; तरी शक्यता हीच राहील की, त्याला ते करता येणार नाही. अशा परिस्थितीत तुम्ही कुठं जाऊ शकाल हे त्या ईश्वरालाच ठाऊक.

अंतर्मनाच्या प्रचंड शक्तीकडून काम करवून घेणंसुद्धा असंच आहे. आधी तुमच्या मनात एक सुस्पष्ट कल्पना वा विचार हे असायला हवं. तुम्ही हा निर्णय घेतला पाहिजे की, यातून बाहेर पडण्याचा मार्ग नक्कीच आहे; तुम्हांला त्रास देणाऱ्या समस्येचा, आजाराचा इलाज हमखास आहे. केवळ तुमच्या अंतर्मनाच्या अमाप बुद्धिमत्तेला ते उत्तर माहीत असतं. जेव्हा तुम्ही तुमच्या बाह्यमनात एक सुस्पष्ट निष्कर्ष काढता; तेव्हा तुमचं मन तयार होतं आणि तुमच्या विश्वासानुसार तुम्हांला फलप्राप्ती होते. त्यासाठी सहजता हवी.

● हळुवारपणे केलेलं कार्य व्यवस्थितपणे होतं

कडाक्याच्या थंडीत एका माणसाची घरशेकोटी (Fire Place) खराब झाली. त्यानं ती दुरुस्त करण्यासाठी मेकॅनिकला बोलावलं. तो चटकन आला. अर्ध्या तासाच्या आत शेकोटी पुन्हा पहिल्यासारखी काम करायला लागली. मग त्या मेकॅनिकनं त्या माणसाला दोनशे डॉलरचं बिल दिलं.

'हे काय!' तो घरमालक रागानं उद्गारला 'तुला शेकोटी दुरुस्त करायला जराही वेळ लागलेला नाही. तू फक्त एक छोटा भाग बदललास. एवढ्याशा पार्टची किंमत पाच डॉलरपेक्षा जास्त नसेल. तुझी हिंमत कशी झाली माझ्याकडे दोनशे डॉलर्स मागायची?

मेकॅनिक खांदे उडवत म्हणाला 'मी तर त्या पार्टचे फक्त दोन डॉलरच बिलात लावले आहेत.' तो म्हणाला 'मला त्यासाठी इतकेच खर्चावे लागलेत.'

घरमालकानं ते बिल मेकॅनिकच्या तोंडासमोर फडकवत सांगितलं 'दोन डॉलर्स!' तो किंचाळला 'हे बिल तर दोनशे डॉलर्सचं आहे.'

'ते बरोबरच आहे.' मेकॅनिक उत्तरला 'बाकीचे एकशे अठ्ठ्याण्णव डॉलर्स तर शेकोटीत काय बिघाड होता आणि तो कसा दुरुस्त करायचा हे जाणण्याचे आहेत.'

तुमचं अंतर्मन सर्वश्रेष्ठ मेकॅनिक आहे. त्याला सगळं ज्ञात असतं. तुमच्या शरीराचा कोणताही अवयव बरा करण्याची साधनं आणि मार्ग त्याला माहीत असतात. त्याला आरोग्याचे आदेश द्या आणि तो तुम्हांला निरोगी बनवील; पण त्यासाठी मन आणि शरीर सैल, शिथिल करण्याची गरज असते. त्यासाठी सहजता हवी.

त्याला हे कसं साध्य होईल याच्या सविस्तर तपशिलात आणि साधनांच्या विचारांच्या दलदलीत रुतून बसू नका. फक्त अंतिम परिणाम काय असायला हवा एवढंच समजून घ्या. तुमच्या समस्येचं सुखद समाधान अनुभवा; मग ती समस्या स्वास्थ्याची असो, पैशाची असो वा वैयक्तिक नातेसंबंधाची. आठवा की, एखाद्या गंभीर आजारापणातून उठल्यावर तुम्हांला कसं वाटलं होतं. मनात पक्की गाठ बांधून ठेवा की, तुमच्या सगळ्या अचेतन अभिव्यक्तीची कसोटी आहे. तुमच्या अनुभूती, भावना, तुमचा नवीन विचार हे सारं जणू चरमसीमेला पोहोचलं आहे, पूर्ण झालं आहे असं व्यक्तिगतपणे अनुभवा; भविष्यात घडणारी एखादी घटना म्हणून नव्हे तर अगदी या क्षणी तो विचार प्रत्यक्षात साकार होत आहे असं माना.

● इच्छाशक्ती नव्हे, कल्पनाशक्ती वापरा

तुमच्या अंतर्मनाच्या शक्तीची मदत घेणं म्हणजे वाटेतला एखादा अडथळा हटवणं नव्हे. कधी खूप प्रयत्न करूनही तुम्हांला अधिक चांगले परिणाम लाभत नाहीत. अधिक प्रयत्न करून अधिक चांगले परिणाम मिळत नाहीत. इच्छाशक्तीचा वापर मुळीच करू नका. त्याऐवजी इच्छित परिणामांचं आणि त्यामुळे निर्माण होणाऱ्या मुक्तीच्या स्थितीचं प्रतिमाचित्र कल्पनेत साकार करा. जर इच्छेचा वापर केला; तर तुम्हांला असं आढळून येईल की, तुमची

बुद्धी हस्तक्षेप करून समस्या सोडवण्याचे मार्ग शोधत आहे आणि ते मार्ग तुमच्या अंतर्मनावर थोपावण्याचा प्रयत्न करत आहे.

हे थांबवा. समस्या सोडवण्याचं तुमचं बुद्धिचातुर्य बाजूला सारा. फक्त एक साधीसरळ, बालसुलभ, चमत्कारांना मानणारी आणि विस्मित होणारी आस्था टिकवून ठेवा. समस्यामुक्त, रोगमुक्त झाल्याचं स्वतःचं चित्र कल्पनेत पाहा. तुम्हांला हव्या असलेल्या मुक्त स्थितीच्या भावनिक संतुष्टीची कल्पना करा. या प्रक्रियेतली सगळी गुंतागुंत दूर करा. सरळ मार्ग सर्वश्रेष्ठ असतो.

● शिस्तबद्ध कल्पना चमत्कार घडवते

तुमच्या अंतर्मनाकडून प्रतिसाद मिळवण्याचा सुलभ आणि अद्भुत मार्ग म्हणजे शिस्तबद्ध किंवा शास्त्रीय कल्पना. आपण पाहिलंच आहे की, अंतर्मन शरीराचा शिल्पकार आणि सर्जनहार असतं. तुमच्या सगळ्या महत्त्वाच्या प्रक्रिया ते नियंत्रित करत असतं.

बायबलमध्ये सांगितलं आहे 'तुम्ही प्रार्थनेत विश्वासपूर्वक जे मागाल ते तुम्हांला मिळेल. विश्वास करणं म्हणजे कशाला तरी सत्य मानून चालणं, त्याला स्वीकारणं, ते प्रत्यक्षात आहे असं मानून जगणं. ही मनोदशा तुम्ही टिकवून ठेवलीत; तर तुम्ही फळाला आलेल्या प्रार्थनेची खुशी अनुभवाल.'

● प्रार्थनेच्या सफलतेसाठी तीन पावलं

प्रार्थना यशस्वी होण्यासाठी तुम्हांला पुढची तीन पावलं उचलावी लागतील -

१. समस्येचा स्वीकार करा; ती मान्य करा.

२. ती समस्या अंतर्मनाकडे पाठवा. त्याला एकट्यालाच समस्येची सर्वांत प्रभावी उकल माहीत असते.

३. ती समस्या सुटलीच आहे अशा गाढ विश्वासासह निश्चिंत व्हा.

शंका किंवा द्विधा तुमच्या प्रार्थनेला कमकुवत बनवते. स्वतःशी असं कधीही म्हणून नका, 'मला बरे वाटावं असं इच्छितो.' किंवा 'मला आशा आहे की, हे उपयोगी पडेल.' जे काम व्हायचं आहे त्याबद्दलच्या तुमच्या भावनासुद्धा तितक्याच महत्त्वाच्या असतात. सुसंवादिता तुमचीच आहे. स्वास्थ्य तुमचंच आहे असं समजून चला.

अंतर्मनाच्या अमर्याद उपचारक शक्तीचं माध्यम बनून तुम्ही प्रभावशाली बनू शकता.

संपूर्ण विश्वासानं सुस्वास्थ्याची कल्पना तुमच्या अंतर्मनाला कळवा अन् मग निश्चिंत व्हा. स्वतःला त्याच्या शक्तीच्या हवाली करा. प्रत्येक परिस्थितीला सांगा 'हीपण निघून जाईल.' तुमच्या शिथिलतेमुळे आणि तुमच्या विश्वासामुळे तुमचं अंतर्मन सुपीक बनतं आणि त्या कल्पनेमागच्या गतिशील ऊर्जेला ती कल्पना स्वीकारून तिला वास्तवात साकार करण्याचं सामर्थ्य मिळतं.

• तुम्हांला तुमच्या प्रार्थनेच्या विपरीत परिणाम का मिळतात

एमिले कुए एक सुप्रसिद्ध फ्रेंच मानसशास्त्रज्ञ होते. त्यांच्या व्याख्यानाचे अनेक चाहते अमेरिकेत होते. त्यांची एक महत्त्वाची अंतर्दृष्टी पुढीलप्रमाणे होती -

जेव्हा तुमची इच्छा आणि कल्पना यांच्यात संघर्ष असतो; तेव्हा तुमची कल्पना नक्कीच वरचढ ठरते.

याच गोष्टीला त्यांनी विरूध प्रयासाचा नियम असंही नाव दिलं आहे.

समजा, तुम्हांला जमिनीवर ठेवलेल्या एखाद्या अरुंद फळीवर चालायला सांगितलं; तर तुम्ही ते सहज कराल, कोणताही प्रश्न न विचारता; पण आता कल्पना करा की, ती फळी वीस फूट उंचीवर दोन भिंतींवर आहे. आता तुम्ही तिच्यावर चालाल? चालू शकाल?

कदाचित नाही; कारण त्या फळीवर चालण्याची तुमच्या इच्छेत आणि तुमच्या कल्पनेत संघर्ष निर्माण झालेला असतो. तुम्ही कल्पना कराल की, त्या फळीवरून चालताना तोल जाऊन तुम्ही इतक्या उंचीवरून खाली जमिनीवर तोंडघशी पडू शकता. त्या फळीवर चालण्याची तुमची लाख इच्छा असेल; पण तुमची पडण्याची भीती तुम्हांला तसं करू देणार नाही. तुम्ही तुमच्या कल्पनेवर मात करण्याचा किंवा तिला दडपण्याचा जितका जास्तीत जास्त प्रयत्न कराल; तितकीच पडण्याची प्रबळ कल्पना अधिकाधिक तीव्र होत जाईल.

'माझ्या अपयशावर मात करण्यासाठी मी माझ्या इच्छाशक्तीचा वापर करीन.' हा विचार अपयशाला अधिक प्रबळ बनवतो. मानसिक प्रयत्न सहसा आत्मपराभवाकडे नेतात आणि जे वांच्छिलं आहे; त्याच्या अगदी विरुद्ध परिणाम निर्माण करतात. इच्छाशक्तीचा वापर करण्यावर लक्ष केंद्रित करण्याचा अर्थ होतो की, तुम्ही शक्तीहीन आहात; म्हणून तुम्हांला इच्छाशक्तीचा वापर करावासा वाटतो. हे तर जणू हिरव्या हिप्पोपोटेमसबाबत (एखाद्या विशिष्ट गोष्टीबाबत) विचार न करण्यासाठी तुम्हांला शक्य होईल ते सगळं करण्याचा निर्णय घेण्यासारखं होतं. यामुळे होईल एवढंच की, ज्या गोष्टीचा विचार तुम्ही करू इच्छित नाही; तोच विचार तुमच्या मनाचा ताबा मिळवील, तो विचार अधिक प्रबळ होईल आणि अंतर्मन हे नेहमी प्रबळ विचाराला अधिक प्रतिसाद देतं. तुमच्या मनातल्या परस्परविरोधी दोन विचारांपैकी बलवान विचाराला तुमचं मन स्वीकारील.

कदाचित तुम्ही पुढीलप्रमाणे विचार करत असाल

'मला बरं व्हायचं आहे; पण मी बरा का होत नाही?'

'मी खूप प्रयत्न करतो; मला त्याचं फळ का मिळत नाही?' 'अधिक मन लावून प्रार्थना

करण्यासाठी मला जास्त जोर लावावा लागेल. प्रयत्न करावे लागतील.'

'माझ्याजवळची सगळी इच्छाशक्ती मी पणाला लावायला हवी.'

तुमच्या लक्षात आलंच असेल की, असा विचार करून तुम्ही नेमके कुठं चुकत आहात. तुम्ही खूप जास्त प्रयत्न करत आहात. इच्छाशक्तीचा वापर करून तुमच्या अंतर्मनाला जुलमानं तुमचा विचार स्वीकारायला कधीच भाग पाडू नका. अशा प्रयत्नांच्या परिणामी अपयशच येईल. असं केलं; तर सहसा तुम्ही प्रार्थनेद्वारे जे मागितलं आहे; त्याच्या नेमकी विरुद्ध गोष्ट तुमच्या पदरात पडू शकते. प्रयासहीन, अगदी सहज पद्धती सर्वोत्तम ठरते.

तुमच्या बाबतीत असं कधी घडलं आहे का? समजा, तुम्ही एखाद्या परीक्षेला बसणार आहात. अध्ययनसामग्रीचा अभ्यास करून ती आत्मसात करण्यासाठी आणि त्याचं मनन करून आढावा घेण्यासाठी भरपूर वेळ खर्ची घातला आहे. तुम्हांला वाटतं, तुमची छान तयारी झाली आहे; पण प्रत्यक्षात जेव्हा परीक्षा हॉलमध्ये तुमच्यासमोर कोरी उत्तरपत्रिका येते; तेव्हा तुम्हांला वाटतं की, तुमचं मन त्या प्रश्नपत्रिकेहूनही कोरं झालं आहे. त्या विषयाचा आत्तापर्यंत तुम्ही केलेला अभ्यास पूर्णपणे विसरून गेला आहात. तुम्हांला अगदी एकही मुद्दा आठवत नाही. तुम्ही दातांवर दात रोवून तुमच्या इच्छाशक्तीची सगळी ताकद वापरून आठवायचा प्रयत्न करता; पण तुम्ही जितके प्रयत्न करता; तितकीच ती माहिती तुमच्यापासून अधिकच दूर पळत जाते.

विफल आणि निराश होऊन तुम्ही परीक्षा हॉल सोडून बाहेर पडता. आता तुम्हीच तुमच्यावर लादलेलं मानसिक दडपण दूर होतं आणि काही क्षणांपूर्वी तुम्ही ज्या उत्तराचा जिवावर उदार होऊन पाठलाग करत होतात; ते तुमच्यासमोर अचानक सुवर्णमृगासारखं चमकायला लागतं. ते साहित्य पाठ आहे असं तुम्ही सांगितलेलं असतं आणि खात्रीनं ते तुम्हांला पाठ असतं; पण जेव्हा तुम्हांला हवं होतं ते नेमकं आठवण्यासाठी तुम्ही खूप जोर लावलेला असतो. विपरीत प्रयासाच्या नियमानुसार हे प्रयास तुम्हांला यशाकडे न नेता अपयशाकडे नेतात. तुम्ही प्रार्थना करून जे मागितलेलं असतं; त्याच्या नेमकं विरुद्ध मिळालेलं असतं.

इच्छेतला आणि कल्पनेतला संघर्ष सोडवायला हवा.

मानसिक शक्तीचा किंवा इच्छाशक्तीचा वापर करणं म्हणजे हे मानून चालणं की, काहीतरी विरोध आहे; पण विरोधाची कल्पना केली की, विरोधच निर्माण होतो. तुम्हांला जे हवं आहे ते प्राप्त करण्याच्या मार्गातल्या अडथळ्यांवर तुम्ही तुमचं लक्ष केंद्रित करणं म्हणजेच तुमच्या मनोवांच्छित गोष्टींच्या प्राप्तीच्या साधनांवर तुमचं लक्ष नाही हे दाखवणं.

बायबलमध्ये सांगितलं आहे -

जर पृथ्वीवरच्या तुमच्यापैकी दोघांचं एखाद्या गोष्टीला प्राप्त करण्याबाबत एकमत झालं; तर त्यांनी मागितलेली ती गोष्ट त्यांना स्वर्गात बसलेला माझा परमपिता देईलच.

MATT 18:19

हे दोघं म्हणजे कोण? हे दोघं म्हणजे तुमचं बाह्यमन आणि अंतर्मन. त्यांच्यात एखाद्या

कल्पनेबाबत, इच्छेबाबत किंवा मानसिक चित्राबाबत असलेली सहमती आणि सुसंवादी ऐक्य. जेव्हा तुमच्या मनाच्या विविध भागांत संघर्ष, ओढाताण नसते; तेव्हा तुमची प्रार्थना नक्कीच फळाला येते. हे दोघं; तुम्ही आणि तुमची इच्छा, तुमचे विचार आणि तुमच्या भावना, तुमच्या कल्पना आणि भावना, तुमच्या इच्छा आणि कल्पना यांचं प्रतिनिधित्व करतात.

एक शांत, ध्यानमग्न, झोपेच्या तंद्रीसारख्या गुंगीच्या अवस्थेत जिथे तुमचे सगळे प्रयत्न कमीत कमी होतात; अशा अवस्थेत जाऊन तुमच्या इच्छा आणि तुमचे विचार यांच्यातले सगळे संघर्ष टाळू शकता. तुमचं बाह्यमन अशा अवस्थेत खूप मोठ्या प्रमाणावर शांत होत असतं; म्हणून तुमच्या अंतर्मनाला एखाद्या विचारानं भारून टाकण्याची सर्वश्रेष्ठ वेळ म्हणजे झोप यायच्या किंचित आधीची अर्धजागृतावस्था; कारण झोपी जायच्या आधी आणि आपल्याला जाग आल्यानंतरचे काही क्षण ही अशी वेळ असते की, जेव्हा अंतर्मन त्याच्या अथांग खोलीतून वर येत असतं. अंतर्मनाशी संपर्क साधण्याची ही सर्वश्रेष्ठ वेळ असते; कारण अशा अवस्थेत तुमची इच्छा नष्ट करणारे आणि तुमच्या अंतर्मनाला त्या इच्छेचा स्वीकार करण्यापासून रोखणारे नकारात्मक विचार आणि प्रतिमा अस्तित्वात नसतात. जेव्हा तुमची इच्छा खरोखरच पूर्ण झाली आहे अशी कल्पना रंगवता आणि तिच्या पूर्तीचा रोमांच अनुभवता; तेव्हा तुमचं अंतर्मन तुमची मनोकामना वास्तवात पूर्ण करतं.

बरेचसे लोक त्यांच्या नियंत्रित, निर्देशित आणि शिस्तबद्ध कल्पनेच्या करामतीनं त्यांची सगळं द्वंद्वं, सगळ्या समस्या सोडवू शकतात; कारण त्यांना माहीत असतं की, ते ज्या गोष्टींची कल्पना करतात आणि जे सत्य मानतात; त्या गोष्टी खऱ्या होतीलच आणि त्या खऱ्या व्हायलाच पाहिजेत.

माझ्याकडे आलेली एक तरुणी शारा जी निराशेच्या गर्तेत सापडली होती; ती अशा एका किचकट आणि वेळकाढू कायद्याच्या केसमध्ये अडकली होती. त्यामध्ये फक्त एकापाठोपाठ एक तारखा पडत होत्या आणि त्या केसचा निकाल लवकर लागेल अशी कोणतीच चिन्हं दिसत नव्हती. त्या केसचा निकाल सामंजस्यपूर्ण लागावा अशी तिची उत्कट इच्छा होती. मात्र का कुणास ठाऊक; पण तिच्या मानसिक प्रतिमा तिच्या इच्छेच्या उलट; पराभवाच्या, नुकसानीच्या, दारिद्र्याच्या आणि दिवाळखोरीच्या होत्या. कुएच्या पूर्वकथनानुसार इच्छेत आणि कल्पनेत संघर्ष असला; तर कल्पनेचेच परिणाम दिसून येतात. तेच तिच्याबाबत घडत होतं. तिची कल्पना तिच्या इच्छेला दडपून टाकत होती आणि केसचा निकाल रखडत होता.

माझ्या सूचनेनुसार शारानं रोज रात्री झोपी जाण्याअगोदरच्या अर्धनिद्रेच्या अवस्थेत तिच्या समस्येचा शक्य तितका उत्तमोत्तम अंत कसा होईल याची कल्पना करायला सुरुवात केली. तिला जमेल तितक्या प्रमाणात ती हे अनुभवायची. तिला माहीत होतं की, तिच्या मनातल्या प्रतिमा तिच्या हृदयाच्या इच्छेला अनुरूप असायला हव्यात.

जेव्हा तिच्यावर झोपेचा अंमल चढायला लागायचा; तेव्हा ती शक्य तितक्या स्पष्टपणे कल्पना करायची की, तिच्या केसचा निकाल लागला आहे. ती तिच्या वकिलांना भेटत आहे आणि काय निकाल लागला याबद्दल विचारत आहे. त्यांनी दिलेला खुलासा ऐकत आहे. ती त्यांना जणू वरचेवर असं म्हणताना ऐकायची 'केसचा न्यायालयाबाहेर समझोता झाला आहे.

हा अगदी समंजसपणाचा निकाल आहे.'

दिवसादरम्यान जेव्हा-जेव्हा तिच्या मनात भीतीचे विचार डोकं वर काढायचे; तेव्हा शारा तिची ही मानसिक व्हिडिओ टेप चालू करायची; ज्यात ती वकिलांना भेटायची, त्यांचे शब्द आणि हावभाव अनुभवायची. त्यांचं स्मितहास्य, त्यांच्या बोलायच्या लकबी, त्यांचा आवाज, त्यांनी वापरलेले विशिष्ट शब्द या सगळ्यांचं चित्र कल्पनेत रंगवायची, अनुभवायची. ती असं इत्नयांदा आणि इतक्या निष्ठेनं करायची की, तिची भीती तिच्या मनात प्रवेश करायच्या आधीच विरघळून जायची.

काही आठवड्यांनंतर तिच्या वकिलानं तिला फोन केला. ती कल्पनेत जे सत्य मानून पाहत आणि अनुभवत होती; तसंच घडलं होतं. त्यांनी सांगितलं की, तिच्या इच्छेनुसार केसच्या बाबतीत सामंजस्यपूर्ण समझोता झाला आहे; जो तिनं स्वीकारावा असाच आहे.

पुढच्या पवित्र गीतात भजनकारानं याच अर्थानं लिहिलं आहे -

माझ्या मुखीचे शब्द (तुमचे विचार आणि तुमच्या मानसिक प्रतिमा) आणि माझ्या हृदयाचं चिंतन (तुमचे भाव, तुमच्या भावना आणि तुमचा स्वभाव) हे तू मान्य करावंस! हे ईश्वरा (तुमच्या अंतर्मनाचा नियम) माझी शक्ती आणि माझ्या मुक्तिदाता, उद्धारका ... (तुमच्या अंतर्मनाची शक्ती आणि शहाणपण जे तुम्हांला आजार, बंधनं आणि दु:खं यांमधून मुक्ती देऊन तुमचा उद्धार करू शकतं.)

PSALM 19:14

● पुन्हा आठवण्यासारखे विचार

१. मानसिक दडपण आणि अतिरिक्त प्रयास हे भीती आणि काळजी सुचवतात.

२. जेव्हा तुमचं मन तणावरहित असतं; अशा अवस्थेत तुम्ही एखादा विचार स्वीकारता; तेव्हा तुमचं अंतर्मन तो विचार अमलात आणायच्या मार्गाला लागतं.

३. पारंपरिक पद्धती सोडून स्वतंत्रपणे विचार करा आणि योजना आखा. हे ध्यानात ठेवा की, प्रत्येक समस्येचं उत्तर असतंच आणि प्रार्थनेला नेहमी उत्तर मिळतंच.

४. तुमच्या हृदयाची धडधडीबद्दल, तुमच्या फुप्फुसांनी श्वास घेण्याबद्दल किंवा तुमच्या शरीराच्या कोणत्याही अवयवाच्या कार्याबद्दल जास्त काळजी करू नका. तुमच्या अंतर्मनावर अढळ भरवसा करा आणि हे ठामपणे मान्य करत राहा की, सगळं कार्य दैवी योजनेनुसार उत्तमच चाललं आहे.

५. स्वास्थ्याच्या भावनेनं स्वास्थ्य निर्माण होतं, संपत्तीची भावना संपत्ती निर्माण करते. तपासून पाहा की, तुमची भावना कशी आहे.

६. कल्पना ही तुमची सगळ्यांत मोठी ईश्वरदत्त शक्ती आहे. जे चांगलं आणि शुभ आहे;

त्याची कल्पना करा. तुम्ही स्वतःबद्दल जशी कल्पना कराल; तसेच तुम्ही बनाल.

७. झोपेपूर्वीच्या तंद्रीच्या अवस्थेत तुमच्या बाह्यमनातला आणि अंतर्मनातला संघर्ष मिटवा. झोपी जाण्याअगोदर तुमच्या इच्छापूर्तीची वारंवार कल्पना करा. शांतिपूर्वक झोपा आणि आनंदानं जागे व्हा.

९

अंतर्मनाची शक्ती संपत्ती मिळवण्यासाठी कशी वापरावी

जर तुम्ही आर्थिक अडचणीत असाल, महिन्याच्या दोन्ही टोकांची कशीबशी गाठ पडत असेल; तर याचा अर्थ असा होतो की, तुम्ही तुमच्या अंतर्मनाला हे पटवलेलं नाही की, तुमच्याजवळ भरपूर पैसा आहे आणि तुम्ही थोडी बचतही करू शकता. तुम्ही अशा अनेक लोकांना ओळखत असाल; जे आठवड्याचे काही तासच काम करतात आणि रग्गड पैसा कमावतात. ते अधिक काबाडकष्ट करत नाहीत, इतरांची गुलामीही करत नाहीत. या गोष्टींवर विश्वास ठेवू नका की, केवळ निढळाचा घाम गाळून आणि काबाडकष्ट करून श्रीमंत होता येतं. नेहमीच तसं नसतं. जीवनाचा प्रयासरहित मार्ग सर्वोत्तम आहे. तुम्हांला जे आवडतं; ते काम करा आणि त्या मनपसंत कामापासून मिळणाऱ्या आनंदासाठी आणि रोमांचासाठी ते काम करा.

मला लॉस एंजेलिस इथला एक ऑफिसर माहीत आहे; जो महिन्याकाठी सहा आकडी पगार मिळवतो. मागच्याच वर्षी त्यानं नऊ महिने जहाजप्रवास करून जगातल्या प्रेक्षणीय स्थळांना भेटी दिल्या. तो मला म्हणाला की, मला मिळणारे पैसे माझ्या पात्रतेनुसार मिळत आहेत. त्यानं मला हेही सांगितलं की, माझ्या कंपनीत असे कितीतरी लोक आहेत; ज्यांना मला मिळणाऱ्या पगाराच्या दहाव्या भागाइतकाच पगार मिळतो. खरं तर त्या लोकांना माझ्यापेक्षा अधिक व्यावसायिक ज्ञान आहे आणि ते माझ्यापेक्षा अधिक चांगल्या रितीनं व्यवसाय करू शकतात; पण त्यांच्यात महत्त्वाकांक्षेचा आणि सर्जनशील विचारांचा अभाव आहे. त्यांना त्यांच्या अंतर्मनाच्या चमत्कारात रुची नाही.

● मनाची संपत्ती

शेवटी संपत्ती ही व्यक्तीच्या अचेतन विश्वासाखेरीज दुसरं काहीच नाही. 'मी लखपती आहे', 'मी करोडपती आहे' असं म्हणून तुम्ही लखपती किंवा करोडपती बनू शकत नाही. तुमच्या मानसिकतेत संपत्तीची आणि समृद्धीची कल्पना निर्माण करून तुम्ही संपत्तीची चेतना विकसित करू शकता.

● आधाराची अदृश्य साधनं

अधिकतर लोकांच्या बाबतीत अडचण ही असते की, त्यांच्याजवळ आधाराची अदृश्य साधनं नसतात. जेव्हा व्यवसायात मंदीची लाट येते, शेअर बाजार कोसळायला लागतो किंवा त्यांच्या गुंतवणुकीत फायद्याऐवजी नुकसान व्हायला लागतं; तेव्हा ते असहाय बनतात. अशा असुरक्षिततेचं कारण म्हणजे त्यांना अचेतन मनाच्या समृद्ध खजिन्याचं दार कसं ठोठवावं हे माहीत नसतं. त्यांच्या आत दडलेल्या अक्षयपात्रासारख्या या भांडाराशी ते परिचित नसतात.

एखाद्याची मानसिकता गरिबीची असेल; तर तो नेहमी दारिद्र्याच्या दलदलीत रुतून बसेल; तर दुसरीकडे ज्याचं मन संपत्तीच्या विचारांनी काठोकाठ भरलेलं असतं; त्याच्याभोवती त्याला हव्या असलेल्या वस्तूंची रेलचेल असते. तुम्ही दारिद्री जीवन जगावं हे कधीच अपेक्षित नसतं. तुम्ही अमाप पैसा मिळवू शकता. तुम्हांला हवी असलेली प्रत्येक गोष्ट मिळवू शकता आणि तरीही भरपूर बचत करू शकता. त्यासाठी तुम्ही तुमच्या मनातून चुकीच्या कल्पना स्वच्छ करून त्याजागी नवीन विचार निर्माण करायला हवेत.

● संपत्तीची चेतना निर्माण करण्याची आदर्श पद्धत

कदाचित हे प्रकरण वाचताना तुम्ही म्हणत असाल, 'मलाही धनसंपत्ती आणि यश हवं आहे.' मग एक काम करा. रोज जवळजवळ पाच मिनटं स्वतःशी 'धन-यश' हे शब्द वारंवार म्हणा. या शब्दांमध्ये कमालीची ताकद असते. असं केल्यानं तुमच्या मनाच्या जहाजाचा नांगर त्या शक्तीत रुतेल आणि मग या शब्दांच्या स्वभावाशी, गुणांशी मिळतीजुळती परिस्थिती तुमच्या जीवनात निर्माण होईल. तुम्ही फक्त 'मी धनवान आहे.' एवढेच म्हणत नाही; तर तुमच्या अंतःस्थ असलेल्या खऱ्या शक्तीवर विसंबून राहता. इतकंच नव्हे; तर संपत्तीचे तुम्ही जितके जास्त चिंतन कराल; तितकीच संपत्तीची भावना, जाणीव तुमच्या मनात घर करून राहील. या गोष्टींची मनात पक्की गाठ बांधा की, संपत्तीची जाणीव संपत्ती निर्माण करीलच. तुमचं अंतर्मन बँकेसारखं असतं; एक प्रकारची सार्वत्रिक वित्तीय संस्था ... जिच्यात ठेवलेली, ठसवलेली प्रत्येक गोष्ट ती वाढवते; मग तो संपत्तीचा विचार असो वा दारिद्र्याचा; म्हणून संपत्ती निवडा.

● संपत्तीबद्दल तुमची सकारात्मक विधानं असफल का होतात?

मी गेल्या कित्येक वर्षांत अशा अनेक लोकांशी बोललो आहे; ज्यांची नेहमीच ही तक्रार असते, 'मी अनेक आठवडे, अनेक महिने म्हणत राहिलो; मी श्रीमंत आहे, समृद्ध आहे; पण तसं काही घडलंच नाही.' मला असं दिसून आलं की, ते जेव्हा म्हणतात, 'मी श्रीमंत आहे, मी समृद्ध आहे.' तेव्हा त्यांच्या अंतर्मनात त्यांना असं वाटत होतं की, ते स्वतःशीच खोटं बोलत आहेत.

एका माणसानं मला सांगितलं "मी श्रीमंत आहे अशा सकारात्मक विधानाचा जप करता करता ती थकलो. आता तर माझी परिस्थिती अधिकच बिकट झाली आहे. मी जेव्हा हे वाक्य म्हणत होतो; तेव्हाच मला कळत होतं की, ते खरं नाही." त्याच्या अशा जाणिवेमुळे त्याची विधानं त्याच्या बाह्यमनानं नाकारली आणि तो वरवर जे काही म्हणत होता; ते व्यर्थ ठरलं आणि त्याच्या विपरीत परिस्थिती त्याच्या पदरी पडली.

तुमची सकारात्मक विधानं; तेव्हाच खरी ठरतात जेव्हा ती अशा रितीनं ठासून म्हटलेली असतात की, त्यांच्यापुढे तुमच्या इच्छेत आणि कल्पनेत कोणताही मानसिक संघर्ष किंवा विवाद निर्माण होत नाही. या माणसाच्या सकारात्मक विधानांनी परिस्थिती अधिकच बिघडली; कारण ती खरी नाहीत असं त्याला वाटत होतं; त्यामुळे त्यात अभावाबरोबरच तंगीही सूचित होत होती. तुमचं अंतर्मन तुम्ही उच्चारलेले फक्त शब्द किंवा विधान स्वीकारत नाही; तर तुम्हांला जे मनापासून खरं वाटतं तेच स्वीकारतं. अंतर्मन केवळ प्रबळ आणि वर्चस्व शक्तिशाली कल्पना किंवा विश्वास स्वीकारतं.

● मानसिक संघर्ष कसे टाळावेत?

ज्या लोकांच्या बाबत मानसिक संघर्षाची अडचण असेल; त्यांच्यासाठी तो संघर्ष दूर करण्याचा पुढील मार्ग अगदी आदर्श आहे. पुढील व्यावहारिक विधान पुन्हापुन्हा, विशेषतः झोपी जायच्या आधी म्हणा - 'रात्रंदिवस मी माझ्या आवडीच्या, रुचीच्या बाबत समृद्ध होत जात आहे.' अशा सकारात्मक विधानानं कोणताही वाद वा कोणतेही मतभेद निर्माण होणार नाहीत; कारण ते तुमच्या अंतर्मनावरच्या ठशांच्या विरोधात नाही.

माझ्याकडे एक व्यावसायिक आले, ज्यांची विक्री आणि आर्थिक स्थिती अत्यंत डबघाईला आलेली होती. ते खूप चिंतेत होते. मी त्यांना सुचवलं की, आपण आपल्या ऑफिसमध्ये बसून, शांत होऊन हे वाक्य वारंवार म्हणावे 'माझी विक्री दिवसेंदिवस वाढत आहे.' या वाक्यामुळे त्यांच्या बाह्यमनात आणि अंतर्मनात सहकार्य निर्माण झालं आणि त्यांना हवे होते तसे परिणाम प्राप्त झाले.

● कोऱ्या चेकवर सही करू नका

जेव्हा तुम्ही अशी विधानं करता की, 'एवढ्यानं काही भागायचं नाही.' 'खूप चणचण आहे.', 'कर्जाचा हप्ता न भरू शकल्यामुळे मी बहुतेक घर गमावून बसेन.' वगैरे; तेव्हा तुम्ही

नकळत कोऱ्या चेकवर सही करत असता. जेव्हा तुमच्या मनात भविष्याबद्दल खूप भीती असते; तेव्हाही तुम्ही असा कोरा चेकच सही करत असता आणि नकारात्मक परिस्थितीला तुमच्याकडे आकर्षित करत असता. तुमच्या भीतीला आणि तुमच्या नकारात्मक विधानांना तुमचं अंतर्मन तुमची विनंती म्हणून स्वीकारतं आणि तुमच्या जीवनात अडथळे, विलंब, अभाव आणि मर्यादा आणायला कटिबद्ध होतं.

● तुमचं अंतर्मन तुम्हांला चक्रवाढ व्याज देतं

ज्याच्यात संपत्तीची भावना आहे; त्याला अधिक संपत्ती मिळेल. ज्याच्या मनात अभावाची भावना आहे; त्याचा अभाव अधिक वाढवला जाईल. तुमच्या अंतर्मनात तुम्ही जे जमा करता; त्याची ते वृद्धी करतं, त्याचा गुणाकार करतं. रोज सकाळी जेव्हा तुम्हांला जाग येते; तेव्हा तुमच्या अंतर्मनात समृद्धी, यश, संपत्ती आणि शांतीचे विचार दाखल करा; त्या संकलनांचं चिंतन करा; मनन करा. तुमच्या मनाला त्या विचारात शक्य तितकं गुंतवा. हे रचनात्मक विचार तुमच्या अंतर्मनात मुद्दलासारखे जमा होऊन तुमच्यासाठी समृद्धी, भरभराट आणि मुबलकता आणतील.

● काहीच का घडत नाही?

तुम्ही बहुतेक असं म्हणत असाल 'अरे, मीही तसंच केलं आणि तरीही काहीच घडलं नाही.' तुम्हांला अपेक्षित परिणाम मिळाले नाहीत; कारण बहुधा तुम्ही अशा सकारात्मक विधानांच्या उच्चारांनंतर पुढच्या दहा मिनिटांतच भीतीच्या विचारात गढून गेला असाल; त्यामुळे तुमचं सकारात्मक विधान अमान्य झालं. जेव्हा तुम्ही एखादं बीज जमिनीत पेरता; तेव्हा त्याला त्याच दिवशी खणून काढत नाही; तर तुम्ही त्याला मूळ धरू द्यायला, वाढायला वेळ द्यायला हवा.

समजा, तुम्ही असं म्हणणार असाल, 'मी हा खर्च करू शकणार नाही.' अशा वेळी तुम्ही हे वाक्य 'मी हा खर्च ...' म्हणताच थांबवा. पुढचे नकारात्मक शब्द म्हणूच नका. उलट ते वाक्य रचनात्मक वाक्यात रूपांतरित करा. जसं 'माझी सगळ्या बाबतींत भरभराट होणार आहे.'

● संपत्तीचा खरा स्रोत

तुमच्या अंतर्मनाजवळ विचारांची कमतरता कधीच नसते. त्याच्यात असे असंख्य विचार आहेत; जे तुमच्या बाह्यमनात प्रवाहित होऊन अनेक रितीनं तुमच्या खिशात अमाप पैसा भरण्याच्या तयारीत असतात. ही प्रक्रिया तुमच्या मनात अविरतपणे चाललेली असते; मग

शेअर मार्केट वर जावो वा खाली; पाउंडची, रुपयांची किंमत वाढो वा घसरो. तुम्ही विकत घेतलेले बाँड, शेअर किंवा बँकेतला तुमच्या खात्यातला पैसा यांवर तुमची संपत्ती खऱ्या अर्थानं कधीच अवलंबून नसते. ही सगळी तर चिन्हं किंवा प्रतीकं आहेत - अर्थातच महत्त्वाची आणि उपयोगी; पण फक्त चिन्हं आणि प्रतीकं.

मी या मुद्द्यावर जोर देऊ इच्छितो की, जर तुम्ही तुमच्या अंतर्मनाला असं पटवून दिलं की, संपत्ती तुमची आहे; ती नेहमी तुमच्या जीवनात बहरत आहे; तर ती तुम्हांला सदैव आणि अपरिहार्यपणे मिळेलच ... मग ती तुमच्या जीवनात कोणत्याही रूपानं अवतीर्ण होवो.

● तंगीच्या दिवसांचं मूळ कारण

असे अनेक लोक असतात जे महिन्याची दोन्ही टोकं कशीबशी एक करत असतात. महिना कसातरी पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करत असतात. त्यांच्या जबाबदाऱ्या पूर्ण करण्यासाठी त्यांना खूप संघर्ष करावा लागतो. अशा लोकांचं संभाषण तुम्ही कधी ऐकलं आहे? सहसा त्यांच्या विचारांचा प्रवाह अभावाच्या एकाच दिशेनं वाहत असतो. जे आयुष्यात यशस्वी झाले आहेत आणि जे चारचौघांपेक्षा ताठ मानेनं जगत असतात; त्यांचा हे लोक धिक्कार करतात. बहुतेक वेळा ते म्हणत असतात 'अरे! तो माणूस तर समाजकंटक आहे; तो उलट्या काळजाचा आहे, लबाड आहे.'

याच कारणामुळे ते नेहमी अभावात जगतात. त्यांना जी गोष्ट मनापासून हवी आहे; त्याच गोष्टीचा ते धिक्कार करतात. त्यांच्या अधिक धनवान सहकर्मचाऱ्यांची ते निंदा करतात; कारण त्यांना अशा लोकांची ईर्षा वाटते, इतरांच्या संपत्तीचा त्यांना हेवा आणि हव्यास वाटतो. तुमच्यापेक्षा अधिक धनवान लोकांची टीका करणं, त्यांचा धिक्कार करणं म्हणजे संपत्तीला पंख देऊन तुमच्यापासून दूर उडून जायला लावणं होय.

● संपत्तीच्या मार्गातला एक सामान्य अडथळा

एक भावना अशी आहे; जी बहुतेकांच्या जीवनात संपत्तीच्या अभावाचं कारण बनते. ती भावना आहे ईर्षेची. खूप लोकांना हे मान्य करणं जड जातं. उदाहरणार्थ, तुम्ही बँकेत गेला आहात. तिथे तुम्ही तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याला खूप मोठी रक्कम जमा करताना पाहता आणि तुमच्याजवळ जमा करण्यासाठी अगदी क्षुल्लक रक्कम आहे; अशा वेळी तुम्हांला त्याची ईर्षा वाटते? या भावनेतून बाहेर पडण्याचा एकच मार्ग आहे तो म्हणजे स्वतःशीच म्हणणं 'वा! किती छान. त्या माणसाच्या समृद्धीत मलासुद्धा आनंद वाटतो. त्याची संपत्ती अशीच उदंड वाढत जावी असं मी इच्छितो.'

ईर्षात्मक विचार करणं विघातक आणि विध्वंसक आहे; कारण असे विचार तुम्हांला नकारात्मक स्थितीत ठेवतात; त्यामुळे संपत्ती तुमच्याकडे येण्याऐवजी तुमच्यापासून दूर निघून जाते. जर तुम्हांला कधीही कुणाच्या भरभराटीची किंवा अमाप श्रीमंतीची ईर्षा वाटली

किंवा चीड आली; तर चटकन असा दावा करा की, तुम्ही त्या व्यक्तीसाठी शक्य तितक्या मार्गांनी अधिक संपत्तीची कामना करता. यामुळे तुमच्या मनातले नकारात्मक विचार प्रभावहीन होतील आणि तुमच्या स्वतःच्या अंतर्मनाच्या नियमाद्वारे तुमच्याकडे संपत्तीचा ओघ धो धो वाहायला लागेल.

● संपत्तीच्या मार्गातला एक मोठा मानसिक अडथळा दूर करणं

तुमच्या म्हणण्यानुसार कुणी जर खरोखरच अप्रामाणिक मार्गानं पैसा गोळा करत असेल आणि त्याबद्दल तुम्ही त्याची टिका वा चिंता करत असाल; तर तसं करणं सोडून द्या. जरी तुमची त्याच्याबद्दलची शंका खरी असली; तरी तुम्हांला माहीत असायला हवं की, तो मनाच्या नियमांचा उपयोग नकारात्मक रीतीनं करत आहे. योग्य वेळ आली म्हणजे मनाच्या नियमानुसार जे व्हायचं ते होईलच.

त्याचे परिणाम त्यालाच भोगायला लागतील. तुम्ही फक्त इतकीच काळजी घ्या की, त्याची निंदा केल्यानं तुम्ही नकारात्मक स्थितीत जाता; म्हणून तुम्ही त्याची निंदा करू नये. लक्षात असू द्या की, प्राप्तीसाठी अडथळा किंवा अडसर तुमच्या स्वतःच्याच मनात असतो. आता तुम्हांला हे कळलं आहे; तेव्हा तुम्हीच तो मानसिक अडथळा दूर करू शकता. प्रत्येकाशी मानसिकरीत्या चांगले संबंध ठेवून तुम्ही हा अडसर दूर सारू शकता.

● झोपा आणि वैभव प्राप्त करा

रोज रात्री झोपण्यापूर्वी हे तंत्र वापरा 'संपत्ती' हा शब्द शांतपणे, सहजतेनं आणि भावपूर्णतेनं पुन्हापुन्हा म्हणा. एखाद्या अंगाईगीताप्रमाणे हळुवारपणे त्या शब्दाची वारंवार उजळणी करा. तसे म्हणताना झोप आली म्हणजे शांतपणे झोपी जा. याचा परिणाम पाहून तुम्ही तोंडात बोट घालाल. डोंगराच्या कड्यावरून कोसळणाऱ्या प्रपातासारखी संपत्ती तुमच्याकडे झेपावत येईल. तुमच्या अंतर्मनाच्या चमत्काराचं हे आणखीन एक उदाहरण आहे.

● तुमच्या मनाच्या शक्तीला तुमच्या सेवेला लावा

१. सरळ मार्गांनी श्रीमंत व्हायचं ठरवा; तुमच्या अंतर्मनाच्या खात्रीशीर मदतीनं.

२. केवळ निढळाचा घाम गाळून आणि काबाडकष्ट करून धन जमा करणं म्हणजे मेल्यानंतर सगळ्यांत श्रीमंत होणं होय. तुम्हांला अधिक प्रयास करण्याची, कष्ट करण्याची गरज नाही.

३. श्रीमंती हा एक अचेतन विश्वास आहे. तुमच्या मानसिकतेत संपत्तीची कल्पना साकार

करा.

४. अधिकतर लोकांच्या बाबतीत अडचण ही असते की, त्यांच्याजवळ आधाराचं अदृश्य माध्यम नसतं.

५. झोपी जाण्यापूर्वी पाच मिनटं स्वतःशी 'संपत्ती' या शब्दाचा सावकाश आणि शांतपणे पुनरुच्चार करा आणि तुमचं अंतर्मन तुमच्या जीवनात तुम्हांला संपत्तीचा अनुभव देईल.

६. संपत्तीची भावना संपत्ती निर्माण करते हे सदैव लक्षात असू द्या.

७. तुमचं बाह्यमन आणि अंतर्मन परस्परांशी सहमत असायला हवं. तुम्हांला खरं वाटतं तेच तुमचं अंतर्मन स्वीकारतं. केवळ प्रभावशाली कल्पनाच तुमच्या अंतर्मनाद्वारे स्वीकारली जाते. ही प्रभावशाली कल्पना संपत्ती असायला हवी; दारिद्र्य नव्हे.

८. संपत्तीबाबत तुमच्या मनातले कोणतेही मानसिक संघर्ष सोडवण्यासाठी पुढील सकारात्मक विधान वारंवार म्हणा 'रात्रंदिवस मी माझ्या सगळ्या रुचींमध्ये समृद्ध होत आहे.'

९. तुमच्या व्यवसायात विक्रीचा आलेख पुढील वाक्यांनी उंचीवर न्या 'माझ्या व्यवसायात होणाऱ्या विक्रीत दररोज सुधारणा होत आहे. मी दररोज पुढे जात आहे, प्रगती करत आहे आणि श्रीमंत होत आहे.

१०. 'पुरेसा पैसा हातात नाही.' किंवा 'सगळी टंचाई आहे.' अशी वाक्यं म्हणून कोऱ्या चेकवर सही करू नका. अशी विधानं तुमचं नुकसान दामदुपटीनं वाढवू शकतील.

११. तुमच्या अंतर्मनाच्या खात्यात समृद्धी, श्रीमंती आणि यश या गोष्टी जमा करा आणि त्या तुम्हांला या जमेवर चक्रवाढ व्याज देतील.

१२. तुम्ही हेतुपूर्वक, जाणीवपूर्वक जे सकारात्मक विधान करता; त्याला काही क्षणानंतर मानसिक पातळीवर नाकारू नका; त्यामुळे तुमचं सकारात्मक विधान प्रभावशाली ठरणार नाही.

१३. संपत्तीचा खरा स्रोत तुमच्या मनातले विचार आहेत. तुमची एक कल्पना लाखमोलाची असू शकते. तुम्ही शोधत असलेले विचार तुमचं अंतर्मन तुम्हांला उपलब्ध करून देईल.

१४. ईर्षा आणि द्वेष संपत्तीच्या मार्गात अवरोध निर्माण करतात. इतरांच्या समृद्धीत आनंद माना.

१५. संपत्तीच्या मार्गातला अडसर तुमच्या मनातच आहे. इतरांशी मानसिक स्तरावर चांगले संबंध बांधून तो अडसर आत्ताच नष्ट करा.

१०

श्रीमंत होणं हा तुमचा हक्क आहे

श्रीमंत होणं हा तुमचा मूलभूत अधिकार आहे. या जगात तुम्ही समृद्ध जीवन जगून आनंदी, तेजस्वी आणि मुक्त बनण्यासाठी आलेले आहात; म्हणून पूर्ण समृद्ध आणि आनंदी जीवन जगण्यासाठी आवश्यक तेवढा पैसा तुमच्या जवळ असायला हवा.

तुम्ही या पृथ्वीवर विकसित होण्यासाठी, विस्तार पावण्यासाठी आलेले आहात. आध्यात्मिक, मानसिक आणि भौतिक पातळीवर तुमची प्रत्येक पाकळी उमलली पाहिजे. तुमच्यातल्या सगळ्या सुप्तगुणांचा संपूर्णपणे विकास करण्याचा आणि त्यांना अभिव्यक्त करण्याचा तुमचा अधिकार कुणीही हिरावून घेऊ शकत नाही. या हक्काचा एक महत्त्वपूर्ण पैलू म्हणजे जर या हक्काचा तुम्ही वापर केलात; तर स्वतःभोवती सौंदर्यपूर्ण आणि वैभवी भोगविलासाचा डोलारा उभा करायची क्षमता तुमच्यात येते.

जर तुमच्याजवळ असलेल्या तुमच्या अंतर्मनाच्या श्रीमंतीचा आनंद तुम्ही लुटू शकता; तर फक्त पोटापुरतं मिळवण्याचे भिकेचे डोहाळे कशाला लावून घेता? या प्रकरणात तुम्ही धन-संपत्तीशी, ऐश्वर्याशी मैत्री करायला शिकणार आहात. तुम्ही तसं केलं म्हणजे तुम्हांला हवं ते सगळं मिळेल त्याहीपेक्षा जास्त. तुमच्या श्रीमंत होण्याच्या अभिलाषेबद्दल कुणाचंही ऐकून लाजिरवाणं किंवा शंकाशील होऊ नका. श्रीमंत होण्याची इच्छा म्हणजे सखोल स्तरावर एक संपूर्ण आनंदी आणि अधिक अद्भुत जीवन जगण्याची इच्छा आहे. ती एक वैश्विक इच्छा आहे. ती फक्त एक चांगलीच नव्हे; तर अतिचांगली इच्छा आहे.

• धन एक प्रतीक आहे

पैसा हे विनिमयाचं एक प्रतीक आहे. तुमच्यासाठी ते फक्त गरजांपासून मुक्तता मिळवण्याचं प्रतीकच नाही; तर ते सौंदर्य, सुसंस्कृतपणा, विपुलता आणि वैभव विलासाचंही चिन्ह आहे; तसंच ते राष्ट्राच्या आर्थिक स्वास्थ्याचंही प्रतीक आहे. जेव्हा तुमच्या शरीरात रक्ताचा प्रवाह

मुक्तपणे वाहतो; तेव्हा तुम्ही शारीरिकदृष्ट्या स्वस्थ असता. जेव्हा पैसा तुमच्या जीवनात मुक्तपणे वाहतो; तेव्हा तुम्ही आर्थिकदृष्ट्या स्वस्थ असता; पण जेव्हा लोक धनसंग्रह करायला लागतात, त्याला कुलपात कोंडायला लागतात आणि तो जाण्याच्या आशंकेनं भयभीत होतात; तेव्हा ते आर्थिकरीत्या आजारी पडतात.

अनेक शतकांत पैशानं विविध रूपं धारण केली आहेत. तुम्ही ज्याचा विचार करू शकता अशा प्रत्येक वस्तूनं इतिहासातल्या कोणत्या ना कोणत्या काळी आणि ठिकाणी पैशाचं रूप घेतलं आहे अर्थातच सोनं, चांदी तर आहेतच; शिवाय मीठ, मोती, विविध प्रकारच्या शोभेच्या वस्तूही. नागरी संस्कृतीच्या प्रारंभिक काळी लोकांजवळ असलेल्या गुराढोरांच्या (गाई, बैल, मेंढ्या यांच्या) संख्येवरून त्यांच्या संपत्तीचं मोल ठरत असे. आता आपण त्यासाठी नोटांसारख्या आणि नाण्यांसारख्या इतर गोष्टींचा वापर करतो. एक गोष्ट मात्र स्पष्ट आहे जेव्हा तुम्हांला खरेदी करून बिल चुकवायचं असतं; तेव्हा काही शेळ्यामेंढ्या घेऊन जाण्यापेक्षा एक चेक लिहून देणं अधिक सोयीस्कर असतं.

● श्रीमंतीच्या राजमार्गावर कसं चालावं?

जेव्हा तुम्हांला तुमच्या अंतर्मनाची ताकद कळते; तेव्हा आध्यात्मिक, मानसिक किंवा आर्थिक सगळ्या प्रकारच्या संपत्तीच्या राजमार्गाचा नकाशाच तुमच्या मुठीत येतो. ज्या व्यक्तीनं मनाचे नियम शिकून घेण्याची तसदी घेतली असेल; तिला माहीत असतं आणि विश्वास असतो की, तिला कधीच चणचण भासणार नाही. आर्थिक संकटं, शेअर बाजारातला चढउतार, जागतिक मंदी, संप, महागाईची घोडदौड; अगदी युद्ध झालं; तरी तिच्याजवळ भरपूर पैसा असणारच.

याचं कारण म्हणजे त्या व्यक्तीनं संपत्तीचा विचार तिच्या अंतर्मनाला कळवलेला असतो. परिणामस्वरूप तिचं अंतर्मन तिला सतत संपत्तीचा पुरवठा करत असतं; मग ती व्यक्ती कुठंही असो. तिला तिच्या मनात पक्की खात्री असते की, तिच्या जीवनात धनाचा प्रवाह मोकळेपणानं वाहत आहे. तिच्याजवळ नेहमीच आवश्यकतेपेक्षा अधिक असेलच असेल. तिनं आदेश देताच धन हजर होणार आहे. उद्या जर तिची आर्थिक परिस्थिती डबघाईला आली आणि तिच्याजवळची प्रत्येक गोष्ट कवडीमोल झाली; तरी तिला फिकीर नसते; कारण तिला विश्वास असतो की, ती पुन्हा लक्ष्मीला आकर्षित करील. ती या आर्थिक संकटातून आरामात बाहेर पडेल आणि शक्य आहे की, तिला या परिस्थितीचाही फायदाच होईल.

● तुमच्याजवळ अधिक पैसा का नाही?

हे प्रकरण वाचल्यानंतर तुम्ही कदाचित विचार कराल की, 'माझ्या सध्याच्या उत्पन्नापेक्षा अधिक कमाई करण्याची माझी पात्रता आहे.' माझ्या मते अनेक लोकांबाबत ते खरं असतं. ते खरोखरच अधिक उत्पन्नाला पात्र असतात; पण त्यांना ते मिळू शकत नाही. या

लोकांजवळ अधिक पैसा नसण्याचं एक महत्त्वाचं कारण म्हणजे ते उघडपणे किंवा मनातल्या मनात संपत्तीचा धिक्कार करतात. ते संपत्तीला 'कचरा' मानतात. ते त्यांच्या मुलांना आणि मित्रांना म्हणत असतात की, पैसा, धन हे सर्व दुर्गुणांचं मूळ आहे. त्यांची भरभराट न होण्याचं याशिवाय आणखी एक कारण म्हणजे त्यांच्या मनात कुठंतरी एक चोरटा भाव दडलेला असतो की, गरिबीत काही खास सद्गुण असतात. हा अचेतन भाव कदाचित काही प्रमाणात त्यांच्या बालपणीच्या प्रारंभिक संस्कारातून निर्माण झालेला असतो किंवा धर्मग्रंथांच्या शिकवणुकीचा चुकीचा अर्थ लावल्यामुळेही येऊ शकतो.

● संपत्ती आणि संतुलित जीवन

एकदा एक माणूस माझ्याकडे येऊन म्हणाला 'मी एकदम कोलमडून पडलोय; पण जे झालं ते बरंच झालं. मला पैसा आवडत नाही. सगळ्या दुर्गुणांचं कारण पैसाच असतो.' अशा विधानातून एका गोंधळलेल्या रोगट मनाची विचारसरणी दिसून येते; तेव्हा धनलालसा इतर कोणत्याही गोष्टीपेक्षा जास्त तीव्र होऊन आंधळा हव्यास बनते; तेव्हा ती तुमचा तोल ढासळायला, तुम्हांला असंतुलित करायला कारणीभूत ठरते ... पण तुम्ही या जगात तुमच्या सत्तेचा वा अधिकाराचा वापर शहाणपणानं करायला हवा. काही लोक सत्तापिपासू असतात; तर काही मिडास राजासारखे पैशाला हपापलेले असतात.

जर तुम्ही तुमच्या मनाशी पक्की गाठ मारली की, पैसाच 'सबकुछ है' आणि म्हणालात, 'मला फक्त पैसा हवा; मी माझे लक्ष फक्त पैसा गोळा करण्यावर केंद्रित करणार, बाकीच्या कोणत्याच गोष्टी महत्त्वाच्या नाहीत.' तर तुम्ही पैसा जरूर कमवाल, खंडीभर धन गोळा कराल; पण कशाची किंमत चुकवून! जेव्हा तुम्ही असं वागता; तेव्हा तुम्ही हे विसरून जाता की, तुम्हांला एक संतुलित जीवन जगायला हवं. तुम्ही मनाची शांती, सुसंवादिता, प्रेम, आनंद आणि संपूर्ण आरोग्याची भूकसुद्धा शांत करायला हवी.

● पैशाला एकमेव उद्दिष्ट बनवून तुम्ही चुकीची निवड करता

तुम्हांला जर असं वाटत असेल की, तुम्हांला फक्त पैसा हवा; तर तुम्ही प्रयत्नांची पराकाष्ठा करून पाहा, तुम्हांला हेच दिसून येईल की, तुम्हांला फक्त पैशाचीच गरज नसते. कुणीही मरणाच्या दारी उभा असताना अशी इच्छा व्यक्त करणार नाही की, मला पैसे कमवायला आणखीन वेळ हवा होता. तुम्हांला तुमच्या आत दडलेल्या सुप्त अभिव्यक्तीचीसुद्धा गरज भासते. तुमच्या पात्रतेनुसार तुम्हांला योग्य स्थान मिळावं, सौंदर्य मिळवावं, इतरांच्या यशात आणि कल्याणात तुमचंही योगदान असावं ही गरजही भासायला लागते. तुमच्या अंतर्मनाचे नियम शिकून, समजून घेतले; तर तुम्ही लाखोच नव्हे, वाटल्यास करोडो रुपये मिळवू शकता आणि सोबत मिळवू शकता मनाची शांती, सुसंवाद, संपूर्ण आरोग्य आणि तुमच्या प्रतिभेची खरी अभिव्यक्तीसुद्धा.

● दारिद्र्य एक मानसिक आजार आहे

दारिद्र्यात काहीही सद्गुण नसतात. इतर मानसिक आजारांसारखाच तोही एक मानसिक आजार आहे. जर तुम्हांला एखादा शारीरिक आजार झाला; तर तुम्हांला लगेच जाणवतं की, तुमच्यात काहीतरी गडबड आहे. योग्य ती मदत घेऊन तुम्ही लगेच तो आजार बरा करण्याचा प्रयत्न करता. तशाच प्रकारे जर तुमच्या जीवनात पुरेसा पैसा प्रवाहित होत नसेल; तर नक्की समजा की, तुमच्यात काहीतरी मूलभूत चूक आहे.

तुमच्यातला जीवनसिद्धान्त विकसित, विस्तारित आणि अधिक समृद्ध जीवनाच्या दिशेनं असतो. तुम्ही या धरणीवर गलिच्छ खोपटात राहण्यासाठी, लक्तरं घालून उपाशीपोटी जगण्यासाठी आलेले नाहीत. तुम्ही आनंदी, समृद्ध आणि यशस्वी असायला हवं.

● संपत्तीची टीका कधीही का करू नये?

संपत्तीबाबत तुमच्या मनात असलेले सगळे विचित्र आणि अंधश्रद्धेचे विश्वास धुऊन काढा. संपत्तीला कधीही घाण, कचरा किंवा अनिष्ट मानू नका. जर तुम्ही तसं केलंत; तर संपत्ती पंख लावून तुमच्यापासून दूर उडून जाईल. लक्षात असू द्या की, तुम्ही ज्याचा धिक्कार कराल; ती गोष्ट गमावून बसाल. तुम्ही ज्याची निंदा कराल; खचितच त्याला कधीही तुमच्याकडे आकर्षित करू शकणार नाही.

● संपत्तीबाबत योग्य दृष्टिकोन बाळगणं

इथे सांगितलेल्या एका साध्यासोप्या तंत्राचा वापर करून तुम्ही तुमच्या जीवनातल्या संपत्तीचा गुणाकार करू शकता. पुढील विधानं दिवसातून अनेक वेळा म्हणा

मला पैसा आवडतो. मी पैशावर प्रेम करतो. मी पैशाचा वापर सर्जनशीलतेनं, शहाणपणानं आणि न्यायपूर्णतेनं करतो. माझ्या जीवनात लक्ष्मीचा प्रवाह अविरत वाहत आहे. मी त्याला खुशीनं मुक्त करतो आणि तो अद्भुत रीतीनं कितीतरी पटींनी वाढून माझ्याकडे परत येत आहे. पैसा चांगला आहे, खूप चांगला. संपत्ती माझ्याकडे समृद्धीच्या धबधब्यासारखी झेपावत आहे. मी धनाचा केवळ चांगला वापर करतो. माझ्या संपत्तीचा आणि मनाच्या समृद्धीचा मी ऋणी आहे.

● वैज्ञानिक, विचारवंत पैशाकडे कशा रीतीनं पाहतात?

समजा, तुम्हांला सोनं, चांदी, शिसं, तांबं किंवा लोखंड यांपैकी कशाची तरी खाण सापडली; तर तुम्ही या गोष्टी वाईट आहेत असं घोषित कराल का? अर्थातच नाही. सगळा दुष्टावा

आणि सगळे दुर्गुण हे मानवाच्या काळवंडलेल्या समजुतीतून, अज्ञानातून, जीवनाचा चुकीचा अर्थ लावण्यातून आणि अंतर्मनाच्या दुरुपयोगातून जन्म घेतात.

पैसा, धन हे केवळ एक प्रतीक असल्यामुळे आपण अगदी सहजतेनं शिशाचा, पत्र्याचा किंवा इतर कोणत्याही धातूचा वापर देवाणघेवाणीसाठी करू शकतो. विसाव्या शतकाच्या सुरुवातीला अमेरिकेत दहा सेंट आणि चार आण्याचं नाणं चांदीचं बनवलं जायचं. त्या वेळी त्यांच्यात दहा सेंटच्या किंवा पंचवीस सेंटच्या किमतीची चांदी असायची. कालांतरानं सरकारनं ही नाणी स्वस्त धातूपासून बनवायला सुरुवात केली; पण तरीही चवलीच्या सेंटची किंमत पंचवीस सेंट इतकीच होती. जरी ते बनवण्यासाठी वापरलेल्या धातूची किंमत त्यापेक्षा कितीतरी कमी होती तरी.

कोणताही भौतिकशास्त्रज्ञ सहज सांगू शकेल की, कोणत्याही दोन धातूंमधला फरक केवळ त्यांच्या अणूंमधल्या मूलभूत परमाणूंच्या संख्येमुळे आणि प्रकारांमुळे पडत असतो. एका धातूच्या अणूच्या परमाणूंच्या संख्येत बदल करून तुम्ही त्या धातूचं रूपांतर दुसऱ्या धातूत करू शकता. पुरातन रसायनशास्त्रज्ञांनी पाहिलेलं पायाभूत धातूचं रूपांतर सोन्यात करण्याचं स्वप्न आता अगदी हाताच्या अंतरावर आहे; पण म्हणून काय झालं? सोनं हे शिशापेक्षा जास्त दुर्गुणी किंवा सद्गुणी ठरत नाही. ते दोन्ही फक्त वेगवेगळ्या गुणधर्मांचे वेगवेगळे पदार्थ आहेत इतकंच; म्हणूनच दीर्घ इतिहासकाळापासून सोनं प्रामुख्यानं मूल्यवान मानलं गेलं; कारण लोक शिशापेक्षा सोन्यावर अधिक प्रेम करायचे किंवा शिशाचा धिक्कार करायचे.

● आवश्यक तेवढं धन कसं आकर्षित करावं?

खूप वर्षांपूर्वी मला ऑस्ट्रेलियात एक तरुण भेटला. त्यानं मला सांगितलं की, त्याचं अतिप्रिय स्वप्न होतं डॉक्टर बनणं. त्यासाठी तो विज्ञान शाखेत शिक्षण घेत होता आणि अत्यंत हुशार विद्यार्थी होता; पण त्याच्याजवळ मेडिकल कॉलेजची फी भरायला पैसे नव्हते. त्याचे आईवडील मरण पावले होते. स्वतःचा चरितार्थ चालवण्यासाठी तो स्थानिक हॉस्पिटलमधल्या डॉक्टरांच्या ऑफिसेसची सफाई करायचा. मी त्याला समजावलं की, जमिनीत पेरलेलं बी त्याला रुजण्यासाठी आवश्यक असलेली प्रत्येक गोष्ट त्याच्याकडे आकर्षित करत असतं. त्या तरुणानं फक्त इतकंच करायला हवं होतं की, त्या बीपासून धडा घेऊन त्याच्या अंतर्मनात त्याच्या स्वप्नाची कल्पना रुजायला हवी. त्यानुसार हा तरुण रोज रात्री झोपताना डॉक्टरी पदवीची प्रतिमा, तिचं चित्र डोळ्यांसमोर आणायचा, ज्यात त्याचं नाव मोठ्या ठळक अक्षरात लिहिलेलं असायचं. त्याला त्या पदवीचं स्पष्ट आणि सविस्तर चित्र मनासमोर उभं करणं सहज जमायचं. डॉक्टरांचं ऑफिस साफ करताना त्याला भिंतीवर टांगलेल्या, फ्रेम केलेल्या पदव्यांवरून धूळ झटकून त्या पुसायला लागायच्या. त्या पुसताना तो त्यांचं बारकाईनं निरीक्षण करायचा.

जवळजवळ चार महिन्यांपर्यंत त्यानं रोज रात्री हे प्रतिमानांकनाचं तंत्र चिकाटीनं

वापरलं. मग एक दिवशी तो ज्या डॉक्टरांकडे ऑफिसेस साफ करायचा; त्यांच्यापैकी एका डॉक्टरनं त्याला विचारलं की, त्या तरुणाला त्याचा मदतनीस व्हायला आवडेल का? त्या तरुणानं वैद्यकीय प्रशिक्षण घ्यावं म्हणून फीही त्या डॉक्टरनं भरली आणि तिथे तो विविध प्रकारची वैद्यकीय कौशल्यं शिकला आणि त्या डॉक्टरांचा मदतनीस म्हणून काम करायला लागला. त्या तरुणाच्या कामानं आणि बुद्धिमत्तेनं तो डॉक्टर इतका प्रभावित झाला की, नंतर त्यानं त्या तरुणाला डॉक्टर व्हायला मदत केली. आज तो तरुण कॅनडाच्या मॉंट्रिअल इथला एक प्रथितयश डॉक्टर आहे.

या तरुणाला यश मिळालं; कारण तो आकर्षणाचा नियम शिकला. त्याच्या अंतर्मनाचा योग्य वापर कसा करायचा हे त्यानं शोधून काढलं. यामध्ये त्या पुरातन नियमाच्या वापराचासुद्धा समावेश होता. त्यात म्हटलं आहे 'शेवटाला स्पष्टपणे पाहून, तुम्ही तुमचं उद्दिष्ट प्रत्यक्षात आणण्यासाठी तुमच्या साधनाला बळकट केलं.' या उदाहरणात शेवट होता डॉक्टर बनणं. डॉक्टर बनण्यासाठी त्याची कल्पना वास्तवात पूर्ण झाली असं चित्र मनश्चक्षूंसमोर रेखाटून ती अनुभवू शकला. तो त्या कल्पनेसह जगायला लागला. त्यानं ती कल्पना सतत धारण केली, तिचं पोषण केलं आणि तिच्यावर प्रेम केलं. शेवटी त्याच्या प्रतिमांकनातून ती कल्पना त्याच्या अंतर्मनाच्या पातळ्यांना भेदून खोलवर रुजली. ती कल्पना एक ठाम विश्वास बनली. मग त्या ठाम विश्वासानं त्याचं स्वप्न साकार करण्यासाठी लागणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीला आकर्षित करून त्याच्याकडे ओढून आणलं.

● काही लोकांचा पगार वाढत का नाही?

समजा, तुम्ही एखाद्या मोठ्या कंपनीत काम करत आहात. तुम्हांला खात्रीनं वाटतं की, तुम्हांला कमी पगार दिला जातो. तुमचे वरिष्ठ तुमची कदर करत नाहीत याची तुम्हांला चीड येते. तुम्ही सतत हा विचार करत असता की, तुम्ही अधिक पैसा आणि अधिक मान्यता मिळवण्यास पात्र आहात.

मानसिक पातळीवर स्वतःच्या वरिष्ठांच्या विरोधात उभं ठाकून तुम्ही अचेतनपणे त्या कंपनीशी असलेले तुमचे संबंध खोड्यात आणत असता. तुमच्या वरिष्ठांबाबत विरोधाचा सूर त्या प्रक्रियेला गती देतो. मग एके दिवशी तुमचे वरिष्ठ तुम्हांला बोलावून सांगतात 'आम्ही तुम्हांला नोकरीतून मुक्त करत आहोत.' खऱ्या अर्थानं तुम्ही स्वतःच स्वतःला नोकरीतून कमी केलेलं असतं. तुमच्या वरिष्ठांनी फक्त एक साधन म्हणून तुम्हांला नोकरीतून कमी करण्याची कृती केली. ही कृती तुमच्या स्वतःच्या नकारात्मक मनोदशेला पुष्टी देते. क्रिया आणि प्रतिक्रियेचं हे एक उदाहरण आहे. क्रिया आहे तुमचे विचार आणि प्रतिक्रिया आहे तुमच्या अंतर्मनाचा प्रतिसाद.

● श्रीमंतीच्या मार्गातले अडसर आणि अडथळे

तुम्ही कदाचित वेळोवेळी कुणाकडून असं ऐकलं असेल की, 'जो ढीगभर पैसा कमावतो; तो कोणत्या ना कोणत्या रीतीनं बदमाश असतो.'

जी व्यक्ती असं बोलते आणि विचार करते; ती सहसा आर्थिक आजारानं पीडित असते. शक्य आहे की, त्याचे पूर्वीचे मित्र जे आत्ता खूप यशस्वी झाले आहेत आणि त्यांच्याजवळ खूप संपत्ती आहे त्यांची त्या व्यक्तीला ईर्षा वाटत असेल. जर असं असेल; तर अशा कटुतेनं ही व्यक्ती स्वतःसाठी अडचणी निर्माण करत असते. अशा धनवान मित्रांबद्दलचे नकारात्मक विचार आणि त्यांच्या संपत्तीचा धिक्कार तिच्या संपत्तीला आणि भरभराटीला दूर सारायला कारणीभूत ठरतात. तुमचा धिक्कार करणाऱ्याजवळ तुम्ही राहू शकता? नाही ना! मग तुम्ही धिक्कारलेली श्रीमंती तुमची कशी होईल? अशी व्यक्ती ज्या गोष्टीसाठी प्रार्थना करत आहे; त्याच गोष्टीला स्वतःच पळवून लावत आहे.

ती दोन परस्परविरोधी प्रार्थना करत असते. एकीकडे ती म्हणत असते 'संपत्तीचा ओघ माझ्या दिशेनं वाहावा अशी माझी इच्छा आहे.' पण पुढचा श्वास घेत ती म्हणत असते 'त्या माणसाची संपत्ती मलिन आहे, वाईट गोष्ट आहे.' असा परस्परविरोध हा गरिबीकडे आणि दुःख-दारिद्र्याकडे जाणाऱ्या मार्गावरचं सूचक चिन्ह आहे. नेहमीच इतरांच्या भरभराटीत आनंद माना.

• तुमच्या गुंतवणुकीचं रक्षण करा

जर तुम्ही तुमच्या गुंतवणुकीबाबत मार्गदर्शन शोधत आहात किंवा तुमच्या शेअर्सबद्दल किंवा बाँडबद्दल चिंतित आहात; तर शांतपणे दावा करा 'अमर्याद बुद्धिमत्ता माझ्या सगळ्या आर्थिक व्यवहारांना नियंत्रित करत आहे आणि त्यांच्यावर लक्ष ठेवत आहे. मी जे काही करीन; त्याची भरभराट होईल.' जर तुम्ही असं पूर्ण श्रद्धेनं आणि आत्मविश्वासानं केलंत; तर तुम्हांला असं आढळून येईल की, पूर्ण शहाणपणानं गुंतवणूक करण्याचं मार्गदर्शन मिळत आहे. इतकंच नव्हे; तर नुकसानीपासून तुमचा बचाव होईल; कारण नुकसान व्हायच्या आधीच ते शेअर विकण्याचे संकेत तुम्हांला मिळतील.

• दिल्याशिवाय काहीही मिळत नसतं

लोकांनी चोरी करू नये म्हणून मोठ्यामोठ्या स्टोअर्समध्ये पहारेकरी आणि गुप्तहेर ठेवले जातात. अशा चोरी करणाऱ्या बऱ्याच लोकांना ते दररोज पकडत असतात. ते काही न देता काहीतरी मिळवण्याचा प्रयत्न करत असतात. असं करणारा अभावाच्या आणि मर्यादांच्या मानसिक वातावरणात पूर्णपणे बुडालेला असतो. इतरांची चोरी करण्याच्या नादात असे लोक स्वतःचीच शांती, सुसंवाद, श्रद्धा, प्रामाणिकपणा, एकात्मता, सद्भावना आणि दीर्घ प्रयत्नच हरवून बसतात.

तसंच त्यांच्या अंतर्मनाला त्यांच्यातर्फे असे संदेश दिले जातात की; त्यामुळे त्यांचं अनेक

प्रकारे नुकसान होतं. चारित्र्याचा, प्रतिष्ठेचा, सामाजिक मानसन्मानाचा आणि मनाच्या शांतीचा ऱ्हास होतो. या लोकांना त्यांचं मन कसं कार्य करतं ते कळू शकत नाही. पुरवठ्याच्या स्रोतांवर त्यांचा विश्वास नसतो. जर त्यांनी मानसिक स्तरावर त्यांच्या अंतर्मनाच्या शक्तीला आवाहन केलं आणि असा ठाम विश्वास बाळगला की, ती शक्ती त्यांच्याद्वारा खऱ्या अर्थानं व्यक्त होण्यासाठी त्यांना मार्ग दाखवत आहे; तर त्यांना काम मिळू शकतं, त्यांची भरभराट होऊ शकते. मग सचोटीनं, एकात्मतेनं आणि चिकाटीनं ते केवळ स्वतःसाठीच नव्हे; तर समाजासाठीही नावलौकिक मिळवू शकतात.

● पैशाचा अखंड वाहता झरा

स्वातंत्र्य, आराम आणि आवश्यक असणाऱ्या संपत्तीचा अखंड पुरवठा या गोष्टींकडे नेणारा राजमार्ग म्हणजे तुमच्या अंतर्मनाची शक्ती ओळखणं आणि तुमच्या सर्जनात्मक विचारांचं किंवा मानसिक प्रतिमेचं सामर्थ्य जाणून घेणं हा होय. तुमच्या मनात दडलेल्या समृद्ध जीवनाला स्वीकारा. तुम्ही एवढंच केलं म्हणजे मग संपत्तीच्या मानसिक स्वीकाराच्या आणि अपेक्षेच्या तुम्ही केलेल्या स्वतःच्या विशिष्ट गणिताद्वारा आणि तंत्राद्वारा आपोआप संपत्ती तुमच्या जीवनात प्रकट होईल. तुम्ही वैभवाच्या मनोदशेत प्रवेश केलात की समृद्ध जीवन जगण्यासाठी आवश्यक असलेल्या सगळ्या गोष्टी साकार व्हायला लागतात.

तुमचं रोजचं सकारात्मक विधान हे असू द्या, किंबहुना तुमच्या हृदयावर कोरून ठेवा.

माझ्यासोबत माझ्या अंतर्मनाचं अफाट वैभव आहे. सुखी, वैभवी आणि यशस्वी होणं हा माझा हक्कच आहे. पैशाचा ओघ माझ्या दिशेनं मुक्तपणे, विपुलतेनं आणि अखंडपणे वाहत आहे. मी माझ्या खऱ्या पात्रतेबद्दल नेहमीच जागरूक आहे. मी माझ्या प्रतिभेला मुक्तपणे वाहू देतो आणि मला संपत्तीचं अद्भुत वरदान लाभतं. हे खरोखर अद्भुत आहे.

● वैभवाच्या सोपानाच्या पायऱ्या

१. श्रीमंत होणं हा माझा हक्क आहे असा दावा करण्यासाठी पुरेसे हिंमतवान बना.

२. तुमचा कसाबसा उदरनिर्वाह व्हावा अशी तुमची इच्छा नाही. तुम्हांला ज्या गोष्टी ज्या वेळी करण्याची इच्छा असेल; त्या वेळी त्या करता याव्यात इतका पैसा तुम्हांला हवा आहे. तुमच्या अंतर्मनाच्या समृद्धीला ओळखा. तिच्याशी परिचित व्हा.

३. जेव्हा तुमच्या जीवनात पैशाचा ओघ अविरतपणे वाहतो; तेव्हा तुम्ही आर्थिकदृष्ट्या स्वस्थ असता. पैशाला नेहमी सागराच्या भरतीच्या रूपात पाहा आणि तो तुमच्यापाशी विपुलतेनं राहील. उधाणाची भरतीओहोटी निरंतर चालू असते. जरी ओहोटी लागलेली असली; तरी तुम्हांला पूर्ण खात्री असायला हवी की, पुन्हा भरती हमखास येईलच.

४. तुमच्या अंतर्मनाचे नियम जाणून घेतले; तर तुम्हांला कोणत्या ना कोणत्या रूपात पैशाचा पुरवठा सतत होत राहील.

५. बऱ्याच लोकांजवळ कधीच पुरेसा पैसा नसतो आणि त्यांना महिन्याची दोन टोकं कशीबशी जुळवावी लागतात; कारण ते पैशाला धिक्कारतात. तुम्ही जिचा धिक्कार कराल; ती गोष्ट नेहमीच पंख लावून तुमच्यापासून दूर उडून जाईल.

६. पैशाला ईश्वर बनवू नका. तो फक्त एक प्रतीक किंवा चिन्ह आहे. लक्षात असू द्या की, ही खरी श्रीमंती तुमच्या मनात असते. एक संतुलित जीवन जगण्यासाठी तुम्ही इथे आलेला आहात यामध्ये तुम्हांला आवश्यक तितका पैसा मिळवण्याचाही समावेश होतो.

७. धन हे तुमचं एकमेव उद्दिष्ट नाही. संपत्ती, आनंद, शांती, तुमच्या सुप्तगुणांची खरी अभिव्यक्ती आणि प्रेमाची अभिलाषा बाळगा. सगळ्यांसाठी वैयक्तिकरीत्या अलौकिक प्रेम आणि सद्भावना बाळगा. मग तुमचं अंतर्मन तुम्हांला या सगळ्या बाबतींत चक्रवाढ व्याजाच्या तत्त्वावर मोबदला देईल.

८. गरिबीत काहीही सद्गुण नसतो. दारिद्र्य म्हणजे मनाचा एक आजार आहे. स्वतःला या मानसिक संघर्षातून किंवा आजारातून तत्काळ बरं करा.

९. पृथ्वीवर तुम्ही झोपडीत राहण्यासाठी, चिंध्या पांघरण्यासाठी किंवा उपाशी राहण्यासाठी आलेले नाहीत. अधिक समृद्ध जीवन जगण्यासाठी तुमचा जन्म झाला आहे.

१०. पैशासाठी कधीही 'घाण', 'कचरा' असे शब्द वापरू नका किंवा 'मी संपत्तीचा धिक्कार करतो.' असं म्हणू नका. तुम्ही ज्याची निंदा करता; ते गमावून बसता. पैसा हा मुळात कधीच चांगला वा वाईट नसतो; पण त्याच्याकडे तुम्ही ज्या दृष्टीनं पाहाल; तसाच तो बनतो.

११. पुन्हा पुन्हा म्हणा 'मला पैसा आवडतो. मी त्याचा उपयोग शहाणपणानं, सर्जनशीलतेनं आणि न्यायपूर्ण रीतीनं करतो. मी पैशाला आनंदानं मुक्त करतो आणि तो हजार पटींनी वाढून माझ्याकडे परत येतो.

१२. तुम्हांला खाणीत सापडणाऱ्या तांबं, शिसं, पत्रा किंवा लोखंड यांपेक्षा पैसा जास्त वाईट नाही. सगळा वाईटपणा अज्ञानातून किंवा मनाच्या शक्तीच्या दुरुपयोगातून येत असतो.

१३. तुमच्या मनात तुमच्या इच्छापूर्तीचं चित्र रेखाटल्यामुळे तुमचं अंतर्मन प्रतिक्रिया करतं आणि तुमचं मानसिक चित्र वास्तवात साकार करतं.

१४. काही न देता काही मिळवण्याचा प्रयत्न थांबवा. फुकट जेवण कधीच मिळत नसतं. काही मिळवण्यासाठी तुम्ही काही दिलं पाहिजे. जर तुम्ही तुमच्या लक्ष्याकडे, आदर्शाकडे आणि धाडसाकडे मानसिकरीत्या लक्ष दिलंत; तर तुमचं गहन मन नेहमी तुम्हांला पाठिंबा देईल. अंतर्मनाचे नियम लागू करून त्याला संपत्तीच्या विचारांनी चिंब

करून टाकणं हीच संपत्तीची गुरूकिल्ली आहे.

११

तुमचं अंतर्मन तुमच्या यशाचा साथीदार

आयुष्याच्या साहसी खेळात जिंकणं हेच खरं यश! शांतिपूर्ण, आनंदमय आणि सुखी दीर्घकालीन आयुष्य जगणं म्हणजे यश! या सद्गुणांचा शाश्वत अनुभव घेणं यालाच येशूनं 'अनंत जीवन' असं संबोधलं आहे.

आयुष्यात शांती, सुसंवाद, अंतर्बाह्य एकवाक्यता, सुरक्षितता आणि आनंद अशा अमूर्त गोष्टीच खऱ्या अर्थानं महत्त्वाच्या आहेत. मानवाच्या सखोल स्वत्वातून त्यांचा उगम होत असतो. या गुणांच्या चिंतनानं हा स्वर्गीय ठेवा आपल्या अंतर्मनात उतरत असतो.

अंतर्मन हे असं स्थान आहे ज्याला-

कपड्यांना लागणारी कसर खाऊ शकत नाही, वा लोखंडाला लागणारा गंज संपवू शकत नाही, ज्याची चोर चोरी करू शकत नाही.

MATT 6:20

● यशप्राप्तीची तीन पावलं

यशाकडं नेणारं पहिलं अत्यंत महत्त्वाचं पाऊल म्हणजे तुम्हांला कोणत्या गोष्टी करणं आवडतं हे शोधणं, मग त्या गोष्टी करणं. जोपर्यंत तुम्ही तुमच्या कार्यावर प्रेम करत नाही तोपर्यंत तुम्ही यशस्वी होऊ समजू शकत नाही. मग भलेही सगळं जग तुम्हांला यशस्वी मानत असंल तरीही! कामावर प्रेम केल्यानं ते काम करण्याची तुम्हांला आतून तीव्र इच्छा होते. एखाद्या व्यक्तीला मानसोपचार तज्ज्ञ व्हायची तीव्र इच्छा असेल, तर त्या व्यक्तीसाठी केवळ ती पदवी मिळवणं पुरेसं नसतं. तिला त्या क्षेत्रात काम करायची इच्छा असेल, ती परिषदांना उपस्थित राहील, मनाच्या कार्याचा अभ्यास करणं सुरू ठेवेल. मनोरुग्णासाठीच्या दवाखान्यांना भेटी देईल. अत्याधुनिक वैद्यकीय जर्नलचं वाचन करेल. मानवी व्यथा दूर

करण्याच्या आधुनिक पद्धती जाणून घेण्यासाठी सतत धडपड करेल. कारण ती तिच्या रोग्यांना सर्वोच्च प्राधान्य देते.

'मी हे पहिलंच पाऊल उचलू शकत नाही. कारण मला काय आवडेल हे माझं मलाच माहीत नाही. मी असं कोणतं कार्यक्षेत्र निवडू की, ज्यात काम करायला मला आवडेल?'

तुमची अशी दशा असेल तर पुढील प्रार्थना करा:

माझ्या अंतर्मनाची असीम प्रज्ञा मला माझ्या जीवनातील कार्य स्पष्ट करून दाखवत आहे.

ही प्रार्थना शांतपणे, ठामपणे व प्रेमपूर्वक पुन्हा पुन्हा म्हणा. तुमच्या अंतर्मनासमोर ही प्रार्थना सतत श्रद्धा व विश्वासपूर्वक म्हणत राहिल्यास एका विशिष्ट दिशेनं भावनांच्या रूपात तुम्हांला नक्कीच उत्तर मिळेल. उत्तर तुमच्यासमोर स्पष्टपणे आणि शांततेने, एका शांत आंतरिक जाणिवेच्या रूपात येईल.

यशप्राप्तीचं दुसरं पाऊल आहे. तुम्ही निवडलेल्या शाखेतील कामात विशेष नैपुण्य प्राप्त करणं आणि त्यात सर्वोत्कृष्ट बनण्यासाठी सतत प्रयत्न करणं. समजा, एखाद्या विद्यार्थ्यानं रसायनशास्त्र हे क्षेत्र व्यवसाय म्हणून निवडलं आहे. आता त्यानं या क्षेत्रातील अनेक शाखांपैकी एका शाखेवर लक्ष केंद्रित करायला हवं. सखोल अभ्यासासाठी सगळा वेळ द्यायला हवा. त्या विषयात जे जे जाणून घेण्यासारखं आहे ते सगळं उत्साहानं जाणून घ्यायला हवं. इतरांपेक्षा अधिक महत्त्वाची माहिती मिळवावी. कामात अत्यंत कळकळीनं उत्साहानं, तळमळीनं रस घ्यावा आणि ज्ञानाचा उपयोग जगाच्या सेवेसाठी, भल्यासाठी व्हावा म्हणून धडपडावे, झटावे.

जो तुमच्यात अत्यंत महान आहे, त्याला तुमचा सेवक बनू द्या.

'कसे तरी' काम पूर्ण करण खरं यश नाही. ध्येय अधिक महान, अधिक सविस्तर आणि सेवाभावी व परकल्याण साधणारं असायला हवं. त्यांनी इतरांच्या सेवेसाठी स्वत:च्या ताटातील भाकरीचा त्याग करायला हवा.

तिसरं पाऊल तुम्ही जी गोष्ट करू इच्छिता, तिचा वाटा फक्त तुमच्यापुरता मर्यादित असता कामा नये. तुमची इच्छा संकुचित असू नये. तुम्ही केलेल्या कामामुळे मानववजातीचं कल्याण झालं पाहिजे. तो एक वर्तुळाकार मार्ग असला पाहिजे. दुसऱ्या शब्दांत, तुमच्या इच्छापूर्तीसोबत विश्वाचं हित साधलं पाहिजे. मानवतेची सेवा घडायला हवी. मग तुम्ही केलेली सेवा विस्तृत बनून व तुमच्यासाठी वरदान बनून तुमच्याकडे परत येईल. जर तुम्ही करत असलेलं काम फक्त स्वहिताचं असेल, तर वर्तुळ पूर्ण होणार नाही. वरवर तुम्ही यशस्वी असल्याचं भासेल; पण कालांतरानं तुमच्या जीवनातील हे अपुरं वर्तुळ तुमच्यासाठी मर्यादा किंवा आजार निर्माण करू शकतं.

● खऱ्या यशाचा मापदंड

हे वाचून तुम्ही विचार करत असाल मी ज्याची मुलाखत नुकतीच टीव्हीवर पाहिली, त्या

माणसाचं काय? त्यानं तर चक्क चलाखी करून शेअर बाजारात करोडो डॉलर्स कमावले. मोठ्या यशस्वी माणसासारखाच तोही आहे. पण त्याला मानवतेच्या हिताची त्याला मुळीच काळजी असावी.

अशा घटना खूप सर्वसामान्य आहेत; काळजीपूर्वक ते खरोखर कसे आहेत हे पण आपल्याला समजून घ्यायला हवं. काही जण तात्पुरते यशस्वी झालेले दिसून येतील; पण लबाडीनं मिळवलेला पैसा चंचल असतो. जेव्हा तुम्ही इतरांना लुबाडता, तेव्हा प्रत्यक्षात स्वत:लाच लुबाडत असता. उणिवेची जाणीव जिच्यामुळे आपण असं लबाडीनं वागलेलो असतो, ती आपल्या जीवनात व्यक्त होत असते; आपल्या शरीरात, आपल्या नात्यांत आणि आपल्या इतरांशी असलेल्या नातेसंबंधातही!

आपण जे विचार करतो, अनुभवतो तेच आपण निर्माण करतो. ज्यावर विश्वास ठेवतो तेच निर्माण करतो. लबाडीने अमाप पैसा मिळवला तरी ती व्यक्ती यशस्वी नसते- जिथं मानसिक शांती नाही, तिथं मुळीच यश नाही. रात्री झोप येत नसेल, आजारानं जखडलं असेल किंवा अपराधी भावनेनं पोखरलं असेल, तर कमावलेल्या संपत्तीच्या ढिगाचा काय उपयोग?

मला एकदा लंडनमध्ये एक गुन्हेगार भेटला. त्याच्या पराक्रमाबद्दल त्यानं सांगितलं. त्यानं इतका अमाप पैसा गोळा केला होता की, तो लंडनच्या बाहेरील भागात विलासी आयुष्य जगत होता आणि उन्हाळ्यात हवापालट करायला फ्रान्सला जात असे. तो वैभवात जगायचा हे खरे; पण निश्चिंततेनं नाही. आपल्याला पोलीस कधीही पकडतील या दहशतीखाली तो जगायचा. त्याला अनेक आजार झाले होते. जे त्याच्या सततच्या भीतीतून आणि मनात खोलवर रुतलेल्या अपराध-भावनेतून निर्माण झाले होते. मी नको ती वाईट कामं केली आहेत, अपराध भावनेच्या प्रचंड ओझ्यानंच अनेक समस्या त्याच्याकडे आल्या होत्या.

नंतर स्वेच्छेने तो पोलिसांना शरण गेला व त्यानं तुरुंगवासही भोगला. तुरुंगातून सुटल्यावर तो मानसशास्त्रीय व आध्यात्मिक उपचारांनी त्याचं संपूर्ण परिवर्तन झालं. तो चारचौघांसारखा काम करणारा एक प्रामाणिक नागरिक बनला.

एक यशस्वी व्यक्ती त्याच्या कामावर प्रेम करते व स्वत:चे आंतरिक गुण पूर्णपणे व्यक्त करून विकसित होते. यश केवळ जमवलेल्या संपत्तीवर नव्हे तर उच्च आदर्शांवर अवलंबून असतं. जिनं महान मानसशास्त्रीय आणि आध्यात्मिक समज प्राप्त केली आहे, तोच यशस्वी. आजकाल अनेक व्यावसायिक त्यांच्या यशासाठी त्यांच्या अंतर्मनाच्या योग्य उपयोगावर भर देतात. त्यांच्या समोरचा प्रोजेक्ट जणू आधीच पूर्ण झाला आहे, अशा रीतीनं पाहण्याची मानसिक क्षमता त्यांनी विकसित केलेली असते. त्यांच्या इच्छा, प्रार्थना पूर्ण झाल्याचं पाहिल्यानं व अनुभवल्यानं त्यांचं अंतर्मन त्या परिपूर्ण करतं.

कधीही तुमच्या अंतर्मनाच्या सुप्त, रचनात्मक, सर्जनशील क्षमता विसरू नका. यशाच्या तीन पावलांमागील खरी ताकद हीच आहे. तुमचा विचार रचनात्मक असतो, त्या विचाराला भावनेचं बळ मिळताच, विचार श्रद्धेत बदलतो.

...आणि तुमच्या श्रद्धेनुसार तुम्हांला ते मिळतं.

MATT 9:29

तुमच्यात असं बळ आहे जे तुमच्या सगळ्या इच्छा पूर्ण करण्यास समर्थ आहे. हे लक्षात येताच तुम्हांला दोन गोष्टी प्राप्त होतात. आत्मविश्वास आणि शांती. तुमचं कार्यक्षेत्र कोणतंही असू द्या, तुम्हांला अंतर्मनाचे नियम समजून घ्यायलाच हवेत. मनाच्या शक्तीचा वापर कसा करायचा याच ज्ञान मिळवताचं तुम्ही तुमच्या क्षमतांना व्यक्त होण्यास मुक्त वाव देता आणि तुमच्या प्रतिभेमुळे दुसऱ्याचं कल्याण करता, तेव्हा तुम्ही खऱ्या यशाच्या निश्चित मार्गावर वाटचाल करत असता. जर तुम्ही ईश्वराच्या कार्याच्या समीप आहात तर साहजिकच ईश्वर तुमच्यासोबत असतो; मग तुमचा विरोध कोण करू शकेल? आकाशपाताळ एक झालं तरी तुम्हांला यश मिळवण्यापासून कोणीही रोखू शकत नाही.

● त्याचं स्वप्न कसं खरं झालं?

हॉलिवूडमध्ये मला एक अभिनेता भेटला. त्याचं नाव कदाचित प्रत्येक सिनेप्रेमीला नक्कीच माहीत असेल. त्यानं मला विश्वासात घेऊन सांगितलं की, तो मिडवेस्टच्या एका छोट्या शेतावर लहानाचा मोठा झाला. त्याच्या कुटुंबाची गुजराण कशीबशी होत होती. त्याची एकमात्र करमणूक होती त्याच्या घरातील ब्लॅक अँड व्हाइट टीव्ही; ज्यावर फक्त दोनच चॅनेल्स लागायचे, तरीही तो अभिनेता बनण्याचं स्वप्न पाहू लागला. त्या स्वप्नानं अक्षरशः झपाटला जाऊ लागला.

'दिवसभर शेतात राबताना, संध्याकाळी गायींना गोठ्यात आणताना मी चित्र रंगवायचो की, माझं नाव मोठ्या अक्षरात, थिएटरवर लिहिलेलं आहे. तो म्हणाला, 'मला सगळा बारीकसारीक तपशील दिसायचा- चाहत्यांची गर्दी, माझी मुलाखत घेण्यासाठी पत्रकारांची रेटारेटी. मी अनेक वर्षे हे चित्र मनःपटलावर पाहत आलो.

शेवटी मी घर सोडलं. मी लॉस एंजलिसला आलो. टीव्ही शो व सिनेमात एक्स्ट्रा म्हणून काम करू लागलो. मुख्य अभिनेता म्हणून मला पहिली भूमिका मिळाली. त्या सिनेमाच्या प्रीमिअरच्या रात्री मी जेव्हा थिएटरवर पोहोचलो, तेव्हा आश्चर्यानं चकित झालो. माझं नाव विजेच्या दिव्यात दिमाखात झळकत होतं, गर्दी होती चाहत्यांची आणि वर्तमानपत्रांच्या पत्रकारांची. सगळं काही हुबेहूब तसंच होतं, जसं मी बालपणापासून माझ्या कल्पनेत पाहत आलो होतो.'

तो पुढं म्हणतो, 'चिकाटीनं टिकलेल्या कल्पनेची शक्ती यश कसं खेचून आणते,' हे मीच उत्तम जाणतो.

● स्वप्नातील फार्मसी सत्य बनली

खूप वर्षांपूर्वी माझी मेरी एस. नावाच्या एका तरुण औषध विक्रेतीशी ओळख झाली. एका मोठ्या दुकानात ती काम करत होती. एके दिवशी ती मला डॉक्टरांनी लिहून दिलेली औषधं देत होती तेव्हा आमच्यात संवाद सुरू झाला. मी तिला विचारलं, "तुला तुझं काम आवडतं का?"

"ओह! ते ठीकच आहे." ती म्हणाली, "पगार आणि कमिशन यात भागून जातं. कंपनीच्या नफ्यात चांगलाच हिस्सा मिळतो. जर दैवानं साथ दिली तर मी जीवनाचा आनंद लुटू शकेन, इतक्या लहान वयात निवृत्ती घेऊ शकेन."

क्षणभर गप्प राहून मी तिला विचारलं, "औषध विक्रेती बनणं हेच लहानपणापासूनचं तुझं स्वप्न होतं का?"

यावर तिच्या कपाळावर आठ्या पडल्या. "नाही" ती म्हणाली. "मी स्वत:ला नेहमीच एका स्टोअर मालकिणीच्या रूपात पाहिलं होतं. मी जेव्हा रस्त्यावरून चालत जाईन तेव्हा लोकांनी मला ओळखावं, मला हाक मारून 'हॅलो' म्हणावं. मीपण प्रत्येकाला त्यांच्या नावानं ओळखावं अशी माझी इच्छा होती. तुम्हांला हे थोडंसं विचित्र वाटेल, पण मध्यरात्री मुलांचे आई-बाबा त्यांच्या आजारी मुलांच्या औषधांसाठी मला उठवत आहेत. असंही कल्पनाचित्र मी रंगवायचे. मी माझ्या नाईट ड्रेसमध्येच माझ्या राहत्या घराखालील मेडिकल स्टोअरमधून त्यांना औषधं देण्यासाठी धावत जात आहे. असं चित्र मी रंगवायचे. काऊंटरमागे नऊ ते पाच उभी राहून औषधं विकण्याच्या नोकरीचं स्वप्न मी कधीच पाहिलं नव्हतं."

"होय ना!" मी विचारलं; "मग तुझ्या स्वप्नांची पूर्ती का केली नाहीस? त्यात तू अधिक आनंदी अन् सर्जनशीलबनू शकली असतीस ना? आता तरी तुझं स्वप्न बघ. स्वत:चं स्टोअर सुरू कर."

"पण त्यासाठी खूप पैसा लागेल, जो माझ्याकडे मुळीच नाहीये."

मी तिला अंतर्मनाचं सत्य सांगितलं : ती जे काही सत्य मानेल ते सत्यात उतरेल. मी तिला अंतर्मनाच्या शक्तीबद्दल बरंच काही सांगितलं. जर ती तिच्या अंतर्मनाला एका विशिष्ट व स्वच्छ कल्पनेनं भारून टाकण्यात यशस्वी झाली, तर अंतर्मनाची शक्ती ती कल्पना निश्चित साकार करतीलच हे तिला उमजलं.

ती कल्पना करू लागली की, ती स्वत:च्या मालकीच्या स्टोअरमध्ये उभी आहे. ती औषधांच्या बाटल्या रचून ठेवी, ग्राहकांना औषधं देई. कल्पनेतच संभाव्य ग्राहकांची वाट ती पाहू लागली. तिनं वाढत्या बँक बॅलेन्सचीही कल्पना केली. ती त्या काल्पनिक स्टोअरमध्ये काम करू लागली. एक उत्तम कल्पकता जपून तिनं तिची भूमिका जिवंत केली. ती जणू स्टोअरची मालकीण झाली आहे, अशा मनापासूनच्या आविर्भावात ती जीव ओतून वागू लागली.

अनेक वर्षांनंतर मेरीनं मला लिहून कळवलं, आमच्या संभाषणानंतर काय हकिकत घडली. नवीन मॉलमध्ये उघडलेल्या एका मोठ्या स्टोअरची बरोबरी करू न शकल्यानं, तिचं औषधी स्टोअर डबघाईला आलं. एका मोठ्या औषध कंपनीसाठी तिला फिरत्या प्रतिनिधीचं काम मिळालं. त्या निमित्तानं तिला अनेक राज्यांचा प्रवास करावा लागायचा.

एके दिवशी तिला पश्चिमेकडील एका छोट्या शहरात कामानिमित्त जावं लागलं. त्या शहरात औषधांचं एकमेव दुकान होतं. ती यापूर्वी तिथं कधीच आली नव्हती; पण ज्या क्षणी तिनं दुकानात प्रवेश केला त्याच क्षणी तिला ही जागा ओळखीची, आपलीशी वाटू लागली. ते दुकान तिनं कल्पनेत रंगवलेल्या स्टोअरसारखंच होतं, अगदी तेच!

ती आश्चर्यानं थक्क झाली. त्या दुकानाच्या वृद्ध मालकाशी या मजेशीर योगायोगाबद्दल ती बोलली. 'मी या स्टोअरमधून निवृत्त तर होऊ इच्छितो; पण माझ्या कुटुंबाच्या तीन पिढ्यांपासून वारशानं चालत आलेलं हे स्टोअर मी एखाद्या मोठ्या संघटनेला विकू इच्छित नाही,' त्या मालकांचं मत.

अनेक बैठका झाल्या, त्या मालकानं ते स्टोअर खरेदी करायला तिला कर्ज देऊ केलं. झालेल्या नफ्यातून ती कर्जफेड करू शकणार होती. त्या तरुण स्त्रीनं आपलं कुटुंब त्या गावात हलवलं आणि त्या स्टोअरपासून हाकेच्या अंतरावर असलेलं मोठं घर राहण्यासाठी ती विकत घेऊ शकली. आता रोज सकाळी स्टोअरमध्ये जायला पायी निघते, तेव्हा रस्त्यातून जाणारा प्रत्येक जण तिला तिच्या नावानं हाक मारून 'हॅलो' म्हणतो. तिचं तिथल्या ग्राहकांशी घट्ट नातं तयार झालंय.

● व्यावसायिक यशासाठी अंतर्मनाचा वापर

काही वर्षांपूर्वीची गोष्ट. मी बिझनेस एक्झिक्युटिव्हच्या एका गटाला कल्पनाशक्ती आणि अंतर्मनाच्या शक्तीविषयी व्याख्यान दिलं होतं. मी त्यांना महान जर्मन कवी गटेनं बिकट परिस्थितीला तोंड देण्यासाठी त्याच्या कल्पनेचा कसा परिणामकारक वापर केला होता हे सांगितलं.

गटे म्हणतो की, मला तासन्तास काल्पनिक संवादात घालवायची सवय होती. अडचण आली असता मी कल्पनाचित्र रंगवायचो की, माझा एखादा मित्र माझ्यासमोर बसलेला आहे आणि तो मला अचूक मार्गदर्शन करत आहे. एखाद्या समस्येनं ग्रस्त झालेले असले तेव्हा आपला मित्र सल्ला देत आहे अशी कल्पना गटे करायचे. ही कल्पना करताना आपला मित्राच्या बोलण्याच्या नेहमीच्या लकबी, हावभाव व त्याच्या स्वराचीही ते कल्पना करायचे. या सगळ्या काल्पनिक प्रसंगात ते सगळे रंग भरून त्याला ठसठशीत करायचे.

व्याख्यानाला उपस्थित असलेल्यांपैकी एक तरुणी शेअरब्रोकर होती. ती गटेचं तंत्र वापरू लागली. एका करोडपती गुंतवणूकदारांशी ती काल्पनिक संवाद साधू लागली. यापूर्वी त्या तरुणीला या व्यक्तीनं दिलेल्या सल्ल्यानुसार गुंतवणूक केल्यानं चांगलाच फायदा झाला होता. त्याबद्दल या व्यक्तीनं त्या तरुणीचं अभिनंदन केलं होतं. त्या करोडपती गुंतवणूकदाराशी हे मानसिक संभाषणाचं नाट्य तिच्या मनात एक विश्वास बनून ठसेपर्यंत चालू ठेवलं.

या तरुणीचं आंतरिक स्वगत आणि दिशायुक्त कल्पना तिच्या उद्दिष्टांना अनुरूप होती. तिच्या्नलायंटस्साठी पैसा वाढवणाऱ्या गुंतवणुकी करणं हाच तिचा उद्देश होता. तिच्या

जीवनाचा मुख्य हेतू होता की, तिच्या गुंतवणूकदारांनी चांगला पैसा कमवावा. तिच्या सल्ल्यामुळे त्यांची आर्थिक भरभराट व्हावी. ती अजूनही तिच्या अंतर्मनाचा वापर तिच्या व्यवसायवृद्धीसाठी करत असते. तिनं तिच्या क्षेत्रात उल्लेखनीय यश मिळवलं आहे. एका प्रमुख पत्रिकेत तिची मुलाखत छापून आली होती.

● सोळा वर्षांच्या मुलानं अपयशाचं रूपांतर यशात केलं

सोळा वर्षांच्या टॉड एम.नं मला सांगितलं, "मी अपयशी ठरलो आहे, यामागचं कारण मला समजतच नव्हतं. मला वाटतं, मी एकदम मूर्ख आहे. शाळेतून हाकलून लावण्यापूर्वी मी स्वत:च शाळा सोडलेली बरी."

आम्ही पुढं बोलू लागलो. टॉडच्या बाबतीत एकच गोष्ट चुकीची होती. ती म्हणजे त्याचा दृष्टिकोन. अभ्यासाच्या बाबतीत तो खूपच उदासीन होता. त्याच्या काही शिक्षकांचा आणि सहकाऱ्यांचा तो तिरस्कार करायचा.

अभ्यासात यश मिळवण्यासाठी टॉडनं त्याच्या अंतर्मनाचा कसा उपयोग करावा, याची तंत्रं मी त्याला शिकवली. तो दिवसातून अनेक वेळेला, विशेषत: झोपी जायच्या आधी आणि सकाळी जाग आल्यावर सकारात्मक स्वयंसूचना म्हणू लागला. आपल्या अंतर्मनात कोणतीही कल्पना रुजवण्याची सकाळ व झोपण्यापूर्वीची वेळ सर्वोत्तम वेळ असते.

तो सकारात्मक विधानं म्हणायचा ती अशी -

माझं अंतर्मन स्मृतींचं भांडार आहे. मी वाचलेलं व शिक्षकांकडून ऐकलेलं सर्व काही अंतर्मन लक्षात ठेवतं. माझ्याजवळ चांगल्या दर्जाची स्मरणशक्ती आहे. मी तिचा चांगला उपयोग करू शकतो. माझ्या अंतर्मनाची असीम प्रज्ञा माझ्यासमोर सर्व काही उलगडून दाखवत आहे, ज्याची मला तोंडी वा लेखी परीक्षेत गरज पडणार आहे. मी माझ्या शिक्षकांकडे व मित्रांकडे सद्भावना, प्रेम पाठवत आहे.

आता टॉड यापूर्वी 'न भूतो न भविष्यति' अशा स्वातंत्र्याचा आनंद उपभोगत आहे. आता त्याला सगळ्या विषयांत 'ए' ग्रेड मिळत आहे. तो सतत मानसचित्र रंगवतो की, मी माझ्या अभ्यासात प्राप्त केलेल्या यशाबद्दल माझे पालक व शिक्षक माझं अभिनंदन करत आहेत.

● खरेदी-विक्रीत यशस्वी कसं व्हाल?

लक्षात ठेवा, खरेदी-विक्रीच्या व्यवहारात तुमचं बाह्यमन हे स्टार्टरचं, तर अंतर्मन मोटारचं कार्य करतं. मोटार चालू केली, तरच ती कार्य करू शकेल. तुमचं बाह्यमन तुमच्या अंतर्मनाच्या शक्तीला जागृत करतं.

पहिली पायरी आहे स्वत:ला रिलॅक्स करणं, लक्ष अविचल करणं, नि:स्तब्ध आणि शांत होणं. मनाच्या अशा शांत, शिथिल आणि निश्चल स्थितीमुळे तुमच्या अंतर्मनाद्वारे तुमची

कल्पना ग्रहण करण्यात येणारे बाह्यगोष्टींचे व चुकीच्या विचारांचे अडथळे दूर केले जातात. मनाच्या अशा शांत, संथ आणि संवेदनक्षम स्थितीत तुमचे जाणीवपूर्वक केले जाणारे प्रयत्न कमीत कमी असतात.

दुसरी पायरी आहे तुम्हांला हवे असलेले परिणाम किंवा तुमची इच्छापूर्ती प्रत्यक्षात झालीच आहे, असं चित्र मन:पटलावर रंगवा. समजा तुम्हांला एक घर खरेदी करायचं आहे.

यासाठी तुमच्या मनाच्या विश्रांत स्थितीत पुढील सकारात्मक विधानं म्हणा -

माझ्या अंतर्मनाची अमर्याद प्रज्ञा परमज्ञानी आहे. ती मला असं आदर्श घर दाखवत आहे जे माझ्या सगळ्या आवश्यकता पूर्ण करणारं व मला परवडणारं आहे. मी माझी विनंती माझ्या अंतर्मनाकडं पाठवत आहे. अंतर्मन माझ्या विनंतीला अनुसरून प्रतिसाद देईल. माझी विनंती माझ्या अंतर्मनाकडं पूर्ण श्रद्धेनं आणि विश्वासासह अशा रीतीनं पाठवत आहे की, जसा एखादा शेतकरी विकासाच्या निसर्गनियमांवर विश्वास ठेवून जमिनीत बी पेरतो.

तुमच्या प्रार्थनेचं उत्तर वर्तमानपत्रातील एखाद्या जाहिरातीतून किंवा मित्राद्वारे मिळू शकतं. तुम्हांला अशा एखाद्या घराकडं जाण्याचा संकेत मिळतो, जे तुम्हांला अगदी हवं तसंच आहे. प्रार्थनेचं उत्तर तुम्हांला नाना प्रकारे मिळू शकतं. लक्षात घ्या, प्रार्थनेचं उत्तर तुम्हांला नक्कीच मिळतं; पण तुमच्या अंतर्मनाच्या कार्यावर तुमचा ठाम विश्वास असायला हवा.

खरेदी करण्याऐवजी तुम्हांला प्रॉपर्टी विकायची आहे. अशा वेळीसुद्धा तुमच्या अंतर्मनातील असामान्य प्रज्ञेवरील विश्वासाची हीच मनोभूमिका तुम्हांला हवं असलेलं मार्गदर्शन देईल. लॉस एंजलिसमधील माझं घर विकण्यासाठी मी अशाच एका तंत्राचा वापर केला. रिअल इस्टेट खरेदी-विक्री करणाऱ्या अनेक दलालांना मी ते सांगितलं व ते त्या तंत्राच्या वापरानं अत्यंत उल्लेखनीय परिणाम गतीनं मिळवू लागले आहेत.

माझ्या घरासमोरील लॉनवर मी 'विकणे आहे' पाटी लावली. त्या रात्री जेव्हा मी झोपायला गेलो तेव्हा स्वत:लाच विचारलं, 'घर खरेदी करणारा तुला कोणी भेटला तर तू पुढं काय करशील?' उत्तर होतं, 'मी 'विकणे आहे'ची लॉनमध्ये रोवलेली पाटी काढून कचऱ्यात फेकून देईन.'

माझ्या अंतर्मनाच्या पडद्यावर मी एक सविस्तर दृश्य पाहिलं. मी त्या पाटीजवळ गेलो. घट्ट पकडून ती जमिनीतून उखडून बाहेर काढली. माझ्या खांद्यावर ठेवली आणि माझ्या घराच्या मागच्या बाजूला असलेल्या कचराकुंडीजवळ आणली. कचराकुंडीत पाटी टाकताना मी म्हणालो, 'आजवरच्या मदतीबद्दल तुझे आभार; पण यापुढे मला तुझी गरज नाही.'

माझं घर विकलं गेलंय या जाणिवेसह गाढ समाधानासह मी झोपी गेलो.

दुसऱ्या दिवशी एका माणसानं घराचा सौदा केला आणि बयाणा देत म्हटलं, 'तुम्ही ती पाटी काढून टाका. आता तुम्हांला याची गरज नाही.'

मी सल्ला पाळला. जसे आत तसेच बाहेर. दुसऱ्या शब्दात सांगायचं तर अंतर्मनावर जशी प्रतिमा ठसवली असेल तशीच ती तुम्हांला तुमच्या बाह्यजगात दिसून येईल. बाह्यकृती नेहमी आंतरिक कृतीला अनुसरते.

घर, जमीन किंवा इतर कोणत्याही प्रकारची मालमत्ता विकण्यासाठी आणखी एक प्रभावी तंत्र आहे : पुढील सकारात्मक वाक्य शांतपणे, सावकाश आणि मनापासून म्हणा -

अमर्याद प्रज्ञा या घरासाठी माझ्याकडे अशा ग्राहकाला आकृष्ट करत आहे ज्याला ते हवं आहे आणि ज्याची त्या घरात भरभराट होईल. या खरेदीदाराला माझ्याजवळ माझ्या अंतर्मनाच्या सर्जनशील बुद्धीनं पाठवलं आहे, जे कधीच कोणतीही चूक करत नाही. हा खरेदीदार इतर अनेक घरे पाहू शकतो; पण माझं घर एकमात्र असं आहे जे त्याला खरंच हवं आहे. कारण त्याला त्याच्या अंतर्मनाचं मार्गदर्शन लाभलं आहे. मला माहीत आहे की, खरेदीदार, वेळ आणि किंमतही योग्य आहे. माझ्या अंतर्मनाची शक्ती, एका दैवी नियमनानुसार आम्हा दोघांना एकत्र आणण्यासाठी आता सक्रिय आहेत.

तुम्ही ज्याचा शोध घेताय, ती गोष्टही तुमचा शोध घेत आहे, हे लक्षात घ्या. जेव्हा तुम्ही घर किंवा इतर मालमत्ता विकायला निघता, तेव्हा नेहमीच कोणीतरी इच्छुक असतं. अंतर्मनाच्या शक्तीचा योग्य वापर करून तुमचं मन घर विकण्याबाबत किंवा खरेदी करण्याबाबतच्या कोणत्याही तणावातून, स्पर्धेतून चिंतामुक्त होऊ शकता.

● ती कशी यशस्वी झाली?

मागरिट नावाची एक तरुणी माझ्या व्याख्यानांना नियमितपणे यायची. तिच्या घरापासून व्याख्यानाच्या जागी येण्यासाठी तिला तीनदा बस बदलावी लागत असे. त्यामुळे तिला जायला दीड तास व यायला दीड तास लागायचा. एका तरुणानं त्याच्या कामकाजासाठी आवश्यक असलेली कार कशी मिळवली हे मी एका व्याख्यानात सांगितलेलं तिनं ऐकलं होतं.

त्या तरुणीनं घरी जाऊन मी माझ्या व्याख्यानात सांगितलेल्या तंत्राचा प्रयोग केला. कालांतरानं तिनं मला पत्र लिहून कळवलं की, तंत्र तिनं कशा प्रकारे वापरलं आणि त्याचा काय परिणाम झाला. तिच्या संमतीने मी ते पत्र येथे देत आहे.

प्रिय डॉ. मर्फी,

माझ्या वैयक्तिक विकासासाठी माझ्याजवळ एक कार असायला हवी हे मला कळत होतं. तुमची व्याख्यानं नियमितपणे ऐकण्यासाठी याशिवाय दुसरा कोणताच मार्ग नव्हता. मी माझ्या स्वप्नातील कार कॅडिलेक मिळवण्यासाठी प्रयत्न करेन.

माझ्या कल्पनेत मी त्या सर्व गोष्टी केल्या, ज्या मी वास्तवात एक कार खरेदी करण्यासाठी केल्या असत्या. मी त्या कल्पनाचित्रात स्वत:ला शोरूममध्ये जाऊन मला आवडलेल्या मॉडेलची टेस्ट ड्राइव्ह घेताना पाहिलं. मी पुन्हा पुन्हा ती कॅडिलेक माझ्या मालकीची झाली आहे असं कल्पनाचित्र पाहिलं.

जवळपास दोन आठवडे मी गाडीत बसून ती चालवण्याचं, तिच्या बैठकीच्या

गादीच्या स्पर्शाच्या अनुभवाचं मानसिक चित्र पाहत होते. मागच्या आठवड्यात व तुमच्या व्याख्यानाला कॅडिलेकमधून आले. इंग्लंडमध्ये राहणारे माझे काका निर्वतले आणि त्यांनी त्यांची कॅडिलेक आणि सगळी संपत्ती माझ्या नावे केली होती.

● अनेक सीईओ अधिकारी वापरत असलेले तंत्र

अनेक प्रथितयश सीईओ यशाचं मानसचित्र मुक्तपणे दिवसातून वारंवार तोपर्यंत रंगवतात जोपर्यंत त्यांना 'यश' अगदी हाताशी दिसून येत नाही. यशाच्या कल्पनेतच यशप्राप्ती सामावली आहे, हे त्यांना माहीत असतं. त्यांच्याप्रमाणेच तुम्हीही आत्ताच 'यश' हा शब्द स्वत:शी पूर्ण श्रद्धेनं व विश्वासानं म्हणायला लागा.

तुमचं अंतर्मन यशाला सत्य म्हणून स्वीकारेल आणि तुम्ही यश मिळवण्याच्या अदृश्य प्रेरणेनं यशाकडे ओढले जाल.

तुम्हांला तुमचा व्यक्तिगत विश्वास, धारणा आणि मतं व्यक्त करणं नितांत गरजेचं असतं. तुमच्या मते 'यश' म्हणजे काय? तुमच्या कौटुंबिक नातेसंबंधात व इतरांशी असलेल्या संबंधात यशस्वी होण्याची तुमची इच्छा असते. तुम्ही निवडलेल्या कामात किंवा व्यवसायात उत्तुंग शिखर गाठावं असं तुम्हांला मनापासून वाटत असतं. तुम्हांला स्वत:चं एक आलिशान घर हवं असतं. त्यात सुखानं राहण्यासाठी पैसा हवा असतो. तुम्ही केलेली प्रार्थना तुमच्या जीवनात आणि तुमच्या अंतर्मनाच्या शक्तीशी संपर्क साधण्यात तुम्हांला यश मिळावं अशी तुमची इच्छा असते.

आपलं आयुष्य हाही एक व्यवसाय आहे. हा व्यवसाय करणारे आपण आपल्या आयुष्याचे सीईओ आहोत. तुमच्या ध्येयपूर्तीची, स्वप्नपूर्तीची कल्पना करून एक यशस्वी सीईओ बना. कल्पक बना, तुम्ही प्रत्यक्षात यशस्वी झाला आहात अशी मन:पटलावर अनुभूती घ्या, त्या अवस्थेत राहा. स्वत:ला या गोष्टीची सवयच लावून घ्या. रोज रात्री यशस्वी झाल्याच्या अनुभूतीसह आणि पूर्ण समाधानासह झोपी जा. हळूहळू तुम्ही अंतर्मनात यशाच्या कल्पनेचं बीजारोपण करण्यात यशस्वी व्हाल. 'जिंकण्यासाठीच माझा जन्म झालाय' अशी खात्री बाळगा अन् बघा की, तुम्ही प्रार्थना केल्यावर कसे चमत्कार घडून येतात.

● हे लक्षात ठेवा

१. यश म्हणजे आनंदी आयुष्य जगणं. तुम्ही शांतीपूर्ण, आनंदी, सुखी आणि आवडीच्या कार्यात समरसून जाता तेव्हा तुम्ही यशस्वी असता.

२. तुम्हांला कोणतं काम आवडतं याचा शोध घ्या. आवडतं कामच करा. जर तुमची आवड कोणत्या क्षेत्रात आहे, कशात आहे हे तुम्हांला माहीत नसेल, तर अंतर्मनाकडे मार्गदर्शन

मागा आणि तुम्हांला त्याचे संकेत मिळतील.

३. तुम्ही निवडलेल्या क्षेत्रातील विशेषज्ञ बना. त्या क्षेत्रातील अन्य व्यक्तींपेक्षा त्या क्षेत्रात अधिक ज्ञान व कौशल्य प्राप्त करा.

४. यशस्वी लोक कधीच स्वार्थी नसतात. मानवतेची सेवा त्यांच्या जीवनाची मुख्य अभिलाषा असते.

५. मनाच्या सखोल, गहन शांतीशिवाय यश संभवत नाही.

६. यशस्वी व्यक्तीकडे महान आध्यात्मिक समंजसपणा असतो.

७. तुम्ही तुमच्या उद्दिष्टांचं स्पष्टपणे मनन केलं तर तुमच्या अंतर्मनाच्या चमत्कार घडवून आणणाऱ्या शक्तीद्वारे तुमच्या उद्दिष्टपूर्तीसाठी आवश्यक त्या सगळ्या गोष्टी पुरविल्या जातील.

८. भावनेने भारले गेलेले तुमचे विचार विश्वास बनतात. तुमच्या विश्वासानुसार तुम्हांला सर्व काही प्राप्त होते.

९. सतत कल्पना करण्याची शक्ती अंतर्मनाच्या जादू घडवून आणणाऱ्या सुप्त शक्तीला जागृत करते.

१०. जर तुम्हांला पदोन्नती हवी असेल तर तुमचे वरिष्ठ सुपरवायझर, तुमचे कुटुंबीय, मित्र तुमच्या पदोन्नतीबाबत तुमचं अभिनंदन करत असल्याची कल्पना करा. हे काल्पनिक चित्र अत्यंत सुस्पष्ट व वास्तविक बनवा. त्यांचे हावभाव न्याहाळा, त्यांचे अभिनंदनाचे आवाज ऐका. वारंवार असं करत राहा आणि तुमच्या मनात हे चित्र वारंवार जिवंत करून तुमच्या मनोकामनेचा सुखद अंत अनुभवा.

११. तुमचं अंतर्मन हे स्मृतींचं भांडार आहे. उत्कृष्ट स्मृतीसाठी पुन्हा पुन्हा म्हणा, 'माझ्या अंतर्मनाची असीम प्रज्ञा प्रत्येक ठिकाणी मला हव्या त्या गोष्टीचं स्मरण घडवत आहे.'

१२. जर तुम्हांला घर किंवा इतर कोणत्याही प्रकारची संपत्ती विकायची असेल तर पुढील वाक्यं सावकाश, शांतपणे आणि हृदयापासून वारंवार म्हणा, असीम प्रज्ञा हे घर किंवा प्रॉपर्टी ज्याला हवी आहे व ज्यात त्याची भरभराट होणार आहे, अशा ग्राहकाला माझ्याकडे आकर्षित करत आहे.' ही जाणीव कायम टिकवून ठेवा. तुमच्या अंतर्मनाचे प्रवाह त्या जाणिवेला खरं करून दाखवतील.

१३. यशाच्या कल्पनेतच यश सामावले आहे. स्वत:शीच 'यश... यश' हा शब्द मनात वारंवार उच्चारा. जेणे करून तुमचं अंतर्मन यश आकृष्ट करेल.

१२

शास्त्रज्ञ कसा करतात अंतर्मनाचा वापर?

इतिहासातील अनेक सर्वाधिक सर्जनशील शास्त्रज्ञांना अंतर्मनाच्या महतीची जाणीव होती. एडिसन, मार्कोनी, आइन्स्टाइन आणि इतर अनेकांनी त्यांच्या प्रयोगांचे मर्म जाणून घेण्यासाठी आणि एखाद्या घटनेमागचा कार्यकारणभाव जाणून घेण्यासाठी अंतर्मनाचा वापर केला होता. महान शास्त्रज्ञांना यशस्वी होण्यासाठी कारणीभूत ठरलेला अत्यंत महत्त्वाचा घटक म्हणजे अंतर्मनाच्या शक्तीला सक्रिय करण्याची त्यांची क्षमता.

सुप्रसिद्ध रसायनशास्त्रज्ञ फ्रेडरिक वॉन स्ट्रोडोनीझच्या जीवनात या गोष्टीची सर्वांत मोठी प्रचीती आढळून येते. बेंझिन नावाच्या हायड्रोकार्बनच्या रासायनिक संरचनेचा अभ्यास करण्यासाठी ते अनेक वर्षं झटत होते. हे असं संयुग आहे, ज्यात कार्बनचे सहा व हायड्रोजनचे सहा अणू असतात. या संशोधनाचे उत्तर न सापडल्याने त्रासून गेले होते. त्यांचे सगळे प्रयत्न अपयशी ठरत होते.

हे कोडे सोडवू न शकलेल्या स्ट्रोडोनीझने ही बाब पूर्णपणे अंतर्मनावर सोडून दिली. ते जेव्हा लंडनला जाणाऱ्या बसमध्ये चढत होते तेव्हा त्यांच्या अंतर्मनाने त्यांच्या बाह्य मनाला अचानक विजेच्या लोळासारखा संकेत दिला. त्यांच्या मनासमोर शेपटीचा चावा घेत, वर्तुळाकार गुंडाळल्या गेलेल्या सापांचं चित्र उभं राहिलं. अंतर्मनाने दिलेल्या या संकेताने त्यांचे मन वेगळ्या दिशेने संशोधन करण्यास प्रेरित झाले. ते शोधत असलेलं उत्तर त्यांना लवकरच सापडलं. अणूंची वर्तुळाकार रचना जिला बेंझिन रिंग किंवा वर्तुळ म्हणून संबोधलं जातं.

● एका शास्त्रज्ञानं त्याचं संशोधन कसं पुढं आणलं

निकोला टेसला हा विद्युत क्षेत्रातील बुद्धिमान शास्त्रज्ञ होता. टेसला कॉईल हे त्याच्या अनेक संशोधनांपैकी एक होते. हे एक विद्युतभारीत वर्तुळाकार क्षेत्र आहे. जर त्याला स्पर्श केला

तर स्पर्श करणाऱ्याचे केस उभे राहतात. टेसलाने ऊर्जेच्या नभोप्रक्षोपणाच्या संकल्पनेवरदेखील प्रयोग केले आहेत. या मुद्द्यावरील त्यांच्या कल्पना अजूनही क्रांतिकारी मानल्या जातात.

टेसला अंतर्मनाच्या शक्तीवर विश्वास ठेवणाऱ्यांपैकी एक होता. एखाद्या नवीन शोधाची कल्पना सुचायची, तेव्हा तो त्या शोधाचं चित्र रंगवायचा आणि मग ते चित्र त्याच्या अंतर्मनाच्या हवाली करायचा. त्याचं अंतर्मन त्याची पुनर्रचना करून ते वास्तवात साकार करण्यासाठी आवश्यक त्या गोष्टी त्याच्या बाह्य मनासमोर उघड करेल. यावर त्याचा विश्वास होता. त्याच्यासोबत काम करणाऱ्या तंत्रज्ञांना तो त्याच्या मनातील परिपूर्ण असं अंतिम उत्पादन देऊ शकत असे.

एका मुलाखतीत त्यानं सांगितलं, मी जशी कल्पना केलेली असते अगदी त्याचप्रमाणे माझी सगळी उपकरणं काम करतात. गेल्या वीस वर्षांत याला एकही अपवाद नाही.'

● प्रसिद्ध निसर्गतत्त्ववाद्यानं आपली समस्या कशी सोडवली

हॉर्वर्ड विद्यापीठाचे प्रोफेसर लुई एगेसिज १९व्या शतकातील ख्यातनाम अमेरिकन निसर्गतत्त्ववादी होते. त्यांना त्यांच्या अंतर्मनाच्या शक्तीचा शोध गाढ झोपेत लागला. त्यांच्या पत्नीनं लिहिलेल्या त्यांच्या जीवनचरित्रातील पुढील उदाहरण पाहा :

एका दगडावर अंकित झालेल्या एका माशाच्या जीवाश्मांना समजावून घेण्यासाठी ते दोन आठवड्यांपासून झटत होते. शेवटी कंटाळून त्यांनी त्यांचं काम दूर सारलं. त्यानंतर काही दिवसांनी एके रात्री त्यांना जाग आली. झोपेत माशाला त्याच्या सर्व अवयवांसह पूर्णपणे पाहिल्याचं त्यांना स्मरू लागलं. त्यांनी त्या चित्राला पुन्हा आठवायचा प्रयत्न केला; पण ते त्यांच्या मनातून निसटलं. त्या ते भल्या सकाळी जीवाश्म ठेवलेल्या जागी गेले; पण व्यर्थ!...ते पुसट ठसे पूर्वीसारखेच अस्पष्ट होते. दुसऱ्या रात्रीही त्यांना झोपेत तो मासा पुन्हा दिसला; पण नंतर त्यांना नीटसं आठवत नव्हतं आणि प्रश्नाचं उत्तर मिळत नव्हतं. जाग आल्यावर तर ते चित्र त्यांच्या स्मृतीतून गायब झालं. तिसऱ्या रात्री झोपी जाण्याअगोदर त्यांच्या पलंगाजवळ एक पेपर व पेन्सिल ठेवली.

पहाटे तो मासा त्यांना स्वप्नात दिसला. आधी थोडा अस्पष्टसा; पण नंतर इतक्या ठळकपणे दिसला की, त्यांच्या मनात त्याच्या जैविक घटकांबद्दल कोणतीच शंका उरली नाही. पूर्ण अंधारात त्यांनी पलंगाजवळील कागदावर त्या माशाचं चित्र रेखाटलं. सकाळी ते चित्र पाहून ते स्वत:च आश्चर्यचकित झाले. त्या चित्रात त्यांना माशाची अशी वैशिष्ट्यं दिसली जी जीवाश्मांच्या ठशात दिसणं अशक्यच होतं. त्यांनी त्या जीवाश्मांच्या ठशांकडे धाव घेतली.

● प्रख्यात डॉक्टरने मधुमेहाची समस्या सोडवली!

१९२० मध्ये डॉ. फ्रेडरिक बॅन्टिंग नावाच्या एका कॅनेडियन डॉक्टरनं मधुमेहाच्या घातक परिणामांवर संशोधन केलं. त्या काळी या रोगाला आटोनयात आणण्याची एकही प्रभावी पद्धत नव्हती. डॉ. बॅन्टिंग या विषयावरील प्रयोग करण्यात बराच वेळ घालवायचे; पण त्यांचा संशोधनमार्ग पुढे बंद व्हायचा.

दिवसभराच्या निष्फळ प्रयत्नांनंतर कंटाळून एके दिवशी झोपी गेले. त्यांच्या अंतर्मनाने त्यांना कुत्र्याच्या खराब झालेल्या स्वादुपिंडाच्या नलिकेच्या अवशेषाच्या भागाचा अभ्यास कर, असं सुचवलं. या प्रेरणेतून इन्सुलिनचा शोध लागला. या इन्सुलिनमुळेच आजवर कोट्यावधींचे प्राण वाचले आहेत.

डॉ. बॅन्टिंग बराच काळ बाह्यमनाने त्या समस्येची उकल शोधण्याच्या प्रयत्नात होते. त्यांच्या तर्काने मार्ग काढण्याचे चिंतन करत होते; पण तार्किक प्रयत्न सोडून दिल्यावर त्यांच्या अंतर्मनाने त्यांच्या प्रयत्नांना अनुसरून प्रतिसाद दिला.

याचा अर्थ असा नाही की, तुम्हांला नेहमी एका रात्रीतच उत्तर मिळेल. असंही होऊ शकतं की, काही काळ मुळीच उत्तर मिळणार नाही; पण त्यामुळे हताश होऊ नका. रोज रात्री झोपी जाण्याआधी तुमची समस्या अंतर्मनाकडे पाठवा. प्रत्येक वेळी नव्या उत्साहानं हे काम करत राहा.

तुमच्या समस्येचं समाधान तुमच्या अंतर्मनाकडून मिळण्यास बराच विलंब होत असेल, तर त्याला तुम्ही जबाबदार असू शकता. कदाचित तुमचा असा विश्वास असेल की, समस्या इतकी मोठी आहे की, ती सोडवण्यास बराच वेळ लागू शकतो. आपल्यापैकी प्रत्येकालाच स्वत:ची समस्या बिकट असल्याचं वाटतं. तुमच्या अंतर्मनाला स्थळ-काळाच्या कधीच मर्यादा पडत नाहीत. तुमच्या समस्येचं उत्तर मिळालंच आहे असा विश्वास बाळगत झोपी जा. समस्येचं उत्तर भविष्यात मिळेल व त्यासाठी तुम्हांला खूप वाट पाहावी लागेल, असं मुळीच गृहीत धरू नका. परिणामावर अढळ विश्वास ठेवा.

● एक शास्त्रज्ञ यातनांतून कसा निसटला

दुसऱ्या महायुद्धाच्या वेळी डॉ. लोथार वॉन ब्लेन्क-स्मित नावाचे एक सर्जनशील इलेक्ट्रिकल इंजिनिअर रशियन तुरुंगात बंदी होते. तिथल्या भयंकर परिस्थितीत तग धरून जिवंत राहण्याचं व तेथून निसटून स्वतंत्र होण्याचं सगळं श्रेय त्यांच्या अंतर्मनाच्या शक्तीला देतात.

रशियाच्या कोळशाच्या खाणीत मी युद्धबंदी म्हणून होतो. त्या तुरुंगाच्या आवारात दररोज मी कित्येक लोकांना मरताना पाहत होतो. क्रूर चौकीदार, उद्धट अधिकारी आणि तीक्ष्ण नजरेच्या जेलप्रमुखांचा कडक पहारा असायचा. एका छोट्या वैद्यकीय तपासणीनंतर, दर दिवशी प्रत्येकानं किती कोळसा खणायचा हे ठरवलं जायचं. मी रोज ३०० पौंड कोळसा खणायचा होता. जर त्या दिवशीचं टार्गेट पूर्ण झालं नाही, तर त्याला मिळणाऱ्या अत्यल्प अन्नात कपात केली जायची.

कधी एकदा सुटतोय असं मला झालं होतं. अंतर्मनावर माझा विश्वास होताच.

जर्मनीतील माझे घर उद्ध्वस्त झालं. माझे कुटुंब नष्ट झाले होते, माझे सगळे मित्र व परिचित युद्धात मारले तरी गेले होते किंवा यातना शिबिरात होते.

मी माझ्या अंतर्मनाला सांगितलं, 'मला लॉस एंजेलिसला जायचे आहे आणि तुला मार्ग काढायचा आहे.' मी लॉस एंजेलिसची चित्रे पाहिली होती आणि मला काही इमारती व दुतर्फा झाडी असलेले रुंद रस्ते आठवत होते.

रोज रात्रंदिवस मी कल्पना करायचो की, मी विलशायर रस्त्यावरून चालत आहे. माझ्यासोबत ती अमेरिकन मुलगी आहे, जिला मी युद्ध होण्याअगोदर बर्लिनमध्ये भेटलो होतो (आता ती माझी पत्नी आहे). मी कल्पना करायचो की, आम्ही दोघं अनेक स्टोअर्समध्ये फिरतोय. मनसोक्त भटकतोय. रोज रात्री असं कल्पनाचित्र रंगवताना मी काल्पनिक वाहनात लॉस एंजलिसच्या रस्त्यावरून फिरताना पाहायचो.

रोज सकाळी आम्हा कैद्यांना रांगेत उभं केलं जायचं. मुख्य गार्ड हजेरी घ्यायचा. एके दिवशी तो नेहमीप्रमाणे हजेरी घेत होता. 'एक, दोन, तीन...' असं म्हणत जेव्हा सतरा म्हणाला, तेव्हा मी रांगेतून बाजूला आलो. त्या दरम्यान गार्डला मधेच कुणीतरी बोलावलं. तो जेव्हा परतला तेव्हा त्यानं हजेरी पुढे चालू ठेवत दुसऱ्याच कैद्याला 'सतरा नंबरचा कैदी' मानलं. संध्याकाळी कैद्यांचा गट परतला तेव्हा त्याची संख्या पूर्ण होती; तरीही मी वगळला गेलो होतो. मी परत न आल्याचं कळायला बराच कालावधी जाणार होता.

कोणाच्याही लक्षात न येता मी त्या कैदेतून पडलो आणि चोवीस तास चालत राहिलो. दुसऱ्या दिवशी एका गावात विश्रांतीसाठी थांबलो. मासे आणि वन्यजीवांवर मी गुजराण केली. मला पोलंडला जाणारी एक ट्रेन मिळाली. त्या ट्रेनमध्ये रात्रीचा प्रवास करून मी शेवटी पोलंडला पोहोचलो. मित्रांच्या मदतीने मी स्वीत्झर्लंडच्या लुसनेला जायला निघालो.

लुसनेमधील हॉटेल पॅलेसमध्ये मी एका अमेरिकन दाम्पत्याला भेटलो. मला कॅलिफोर्नियातील सान्ता मोनिका येथे त्यांच्या घरी आमंत्रण मिळालं. जेव्हा मी लॉस एंजलिसला पोहोचलो तेव्हा मला आढळून आलं की, त्या दाम्पत्याच्या ड्रायव्हरनं मला त्यांच्या अलिशान कारमधून विलशायर व दुतर्फा झाडी असलेल्या अनेक प्रशस्त रस्त्यांवरून फिरवलं; मी तुरुंगात असताना माझ्या कल्पनेत हे रस्ते अनेकदा पाहिले होते. जणू यापूर्वी मी लॉस एंजलिसला येऊन गेलो आहे. हे सगळं मी पूर्वीपण मानसिक स्तरावर पाहिलं होतं. मला माझं उद्दिष्ट प्राप्त झालं होतं.

● जीवाश्म अभ्यासक पुरातन दृश्य पुन्हा कसं निर्माण करतात

तुमच्या अंतर्मनात मानवजातीच्या इतिहासात घडलेल्या प्रत्येक घटनेची स्मृती असते. पुरातन वास्तूंचे भग्नावशेष आणि त्या काळातील संस्कृतीच्या लोकांनी तयार केलेल्या कलाकुसरीच्या अगणित वस्तूंचा अभ्यास संशोधन पुराणवस्तू संशोधक करत असतात. ते त्यांच्या कार्यात कल्पनाशक्तीचा उपयोग करत असतात. पुरातन दृश्य पुन्हा जिवंत करण्यात त्यांचं अंतर्मन त्यांना मदत करतं. मृत गतकाल पुन्हा साकार होतो. या पुरातन इमारतींच्या

अवशेषांचा, प्राचीन संस्कृतीची भांडीकुंडी, मूर्ती, अवजारं, घरगुती साहित्य यांचा ते अभ्यास करतात.

या शास्त्रज्ञांचं सूक्ष्म निरीक्षण, एकाग्रता आणि दिशायुक्त कल्पना त्यांच्या अंतर्मनाच्या सुप्तशक्तीला जागृत करतात. ती शक्ती त्यांना त्या पुरातन भग्नावशेषांना छताने सजवायला, त्या घरांभोवती असलेल्या बगिचांना, तळ्यांना आणि कारंजांना साकार करायला लावते. मग संशोधकाच्या मन:पटलावर जीवाश्मांना डोळे, अस्थी आणि स्नायू प्राप्त होतात. ते जीव जणू पुन्हा बोलू व चालू लागतात. भूतकाळाचे रूपांतर सजीव वर्तमानकाळात होते आणि आपल्याला पुन्हा एकदा या गोष्टीची प्रचीती येते की, अंतर्मनाला स्थळ-काळाच्या मुळीच मर्यादा नसतात. दिशायुक्त आणि निर्देशित कल्पनेद्वारे तुम्हीसुद्धा अशा अनेक शास्त्रज्ञ व प्रेरणायुक्त विचारवंतांचे सहयोगी बनू शकता.

● अंतर्मनापासून मार्गदर्शन कसं मिळवावं

एखादा निर्णय घेणं अवघड आहे असं लक्षात येताच त्याबाबत रचनात्मक विचार करायला लागा. जेव्हा तुम्ही चिंताग्रस्त असता तेव्हा खऱ्या अर्थानं विचार करू शकत नाही. खरी विचारप्रक्रिया भयमुक्त असते.

अंतर्मनाचे मार्गदर्शन मिळवण्याच्या सोप्या तंत्राचे टप्पे पुढीलप्रमाणे आहेत -

* मन शांत आणि शरीर स्थिर, करा. शरीराला रिलॅक्स व्हायला सांगा, त्याला तुमची आज्ञा मानावीच लागेल. त्याच्याजवळ स्वतंत्र विचारशक्ती, पुढाकार घेण्याची वृत्ती, आत्मजाणीव किंवा बुद्धी नसते. तुमचं शरीर एक डिस्क आहे, जी तुमचा विश्वास आणि धारणा रेकॉर्ड करत असते.
* तुमच्या समस्येच्या निराकरणावर, प्रश्नाच्या उत्तरावर तुमचे विचार केंद्रित करा.
* तुमच्या बाह्यमनाद्वारा ती सोडवायचा प्रयत्न करा.
* विचार करा की, समस्यामुक्त झाल्यावर तुम्ही किती आनंदी व्हाल. जर तुमच्या प्रश्नाचं समाधानकारक उत्तर आताच मिळालं तर तुम्हांला कसं वाटेल ते अनुभवा.
* तुमचं मन आनंदाच्या व समाधानाच्या भावनेत रममाण होऊ द्या, मग झोपी जा.
* जागं झाल्यावर जर तुम्हांला उत्तर मिळाले नाही, तर निराश न होता अन्य कामात स्वत:ला गुंतवून घ्या. शक्य आहे की, इतर कोणत्याही कामात तुम्ही व्यग्र असताना अचानक ते उत्तर तुमच्यासमोर येईल.

अंतर्मनाकडून मार्गदर्शन मिळवण्यासाठी साधा मार्ग उत्तम असतो. एक उदाहरण देतो. एकदा माझी एक अंगठी हरवली, जी आमच्या कुटुंबाची वंशपरंपरागत निशाणी होती. मी

सगळीकडे तिचा शोध घेतला; पण ती कुठंच सापडली नाही. त्या नुकसानीमुळे मी चिंताग्रस्त व दु:खी होतो.

त्या रात्री मी माझ्या अंतर्मनाशी मनमोकळा संवाद साधला. झोपी जायच्या आधी मी अंतर्मनाला म्हणालो, 'तुला सगळ्या गोष्टी ज्ञात असतात. ती अंगठी कुठं आहे, हे तू जाणतोस. तू आता मला ती अंगठी नेमकी कुठे आहे हे दाखवणार आहेस.'

सकाळी मी जागा झालो तेच माझ्या कानात शब्द गुणगुणले, 'रॉबर्टला विचार!'

मला हे खूप विचित्र वाटलं. माझ्या ओळखीचा एकमेव रॉबर्ट होता. माझ्या शेजाऱ्याचा नऊ वर्षांचा मुलगा.

मला रॉबर्ट त्याच्या अंगणात दिसला. 'तू अंगठी कुठे पाहिली आहेस?'

'हो तर!' तो उत्तरला. 'काल मी लपंडाव खेळत असताना झुडपात सापडली ती मला. ती आणून माझ्या कपाटात ठेवली आहे. कुणाची होती माहीत नाही. मी त्याबाबत बोर्डवर लिहूनही ठेवणार होतो; पण विसरलो.'

विश्वास ठेवला तर अंतर्मन तुम्हांला नेहमीच उत्तर देईल.

• त्याच्या अंतर्मनानं वडिलांच्या मृत्यूपत्राची जागा दाखवली

ह्युगो आर. नावाचा तरुण लॉस एंजलिसमधील माझ्या व्याख्यानांना कायम हजेरी लावायचा. अंतर्मनाच्या शक्तीबाबत त्याचा अनुभव त्यानं मला सांगितला. त्याचे वडील अचानक निवर्तले. मृत्युपत्र केलेले दिसत नव्हते; तरीही त्याच्या बहिणीनं त्याला सांगितलं की, वडिलांनी एकदा तिच्याजवळ मृत्युपत्र तयार असल्याचा उल्लेख केला होता. कोणावर अन्याय होणार नाही याची काळजी घेतली होती. असंही वडिलांनी तिला सांगितलं होतं.

जर माझ्या वडिलांनी मृत्युपत्र बनवलं नसेल तर सरकारी नियमानुसार संपत्तीची वाटणी होईल याची ह्युगोला जाणीव होती. अशी वाटणी त्यांच्या वडिलांच्या इच्छेला अनुसरून होण्याची शक्यता नव्हती. शिवाय कायदेशीर फी भरण्यातच प्रॉपर्टीचा बराच मोठा हिस्सा जाणार होता. त्यानं बहिणीसह सर्वत्र शोध घेतला, पण त्यांना मृत्युपत्र सापडलं नाही.

मग ह्युगोला अंतर्मनाच्या उपयोगाबद्दल अचानक आठवलं. झोपी जायच्या आधी त्यानं अंतर्मनाशी संवाद साधला, 'मी आता ही विनंती अंतर्मनाच्या हवाली करत आहे. अंतर्मनाला माहीत आहे की, माझ्या वडिलांचे मृत्युपत्र कुठं आहे आणि तो मला याची जागा दाखवेल.' त्यानं विनंती आणखी संक्षिप्त करत एकच शब्द उच्चारला, 'उत्तर'! तो शब्द वारंवार उच्चारला. 'उत्तर'! हा शब्द त्याच्या मनात गुंजारव करत असताना त्याला गाढ झोप लागली.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी उठल्यावर त्याला डाऊन टाऊन लॉस एंजलिसमधील एका बँकेत जाण्याची इच्छा झाली. वडिलांच्या बोलण्यात कधी असा उल्लेख आला होता का याचा त्यानं विचार केला. वडिलांना येणाऱ्या पत्रात या बँकेचं पत्र आल्याचं त्यानं पाहिलं होतं का? काही कळत नव्हतं. फक्त इतकंच कळत होतं की, अंतर्मनाच्या सूचनेला पडताळून पाहायला हवं. तो बँकेत गेला. तिथं चौकशी केल्यावर शेवटी एका बँक ऑफिसरनं या गोष्टीचं

समर्थन केलं की, बँकेत वडिलांच्या नावानं एक लॉकर होतं. लॉकर उघडलं तेव्हा त्यात मृत्युपत्र होतं.

तुम्ही झोपेत असता तेव्हा तुमचे विचार तुमच्यातील सुप्त सामर्थ्य जागं करतात. समजा तुम्ही असा विचार करत आहात की, घर विकावं का? एखादा विशिष्ट शेअर विकत घेऊ की नको? एखादी भागीदारी तोडावी का? न्यूयॉर्कला जावं की लॉस एंजलिसलाच? नवा करार करावा? तुमच्या आरामखुर्चीत शांतपणे बसा. क्रिया-प्रतिक्रियेचा नियम नेहमीच सक्रिय असतो. तुमचा विचार म्हणजे तुमची क्रिया; त्याला तुमच्या अंतर्मनानं दिलेला प्रतिसाद म्हणजे प्रतिक्रिया! अंतर्मन हे प्रतिसादात्मक असतं. प्रतिदास देणं हा त्याचा स्वभाव असतो. ते उत्तर देतं, ते सादाला प्रतिसाद देतं. जर तुम्ही एखादी योग्य कृती करत असाल तर तुम्हांला तुमच्या अंतरंगात जी प्रतिक्रिया आपोआप अनुभवायला येईल. असा प्रतिसाद म्हणजेच तुमच्या अंतर्मनानं दिलेलं उत्तर असतं.

मार्गदर्शन मागताना तुम्ही योग्य कार्याबाबत शांतपणे विचार करा. अंतर्मनात वसणाऱ्या असीम प्रज्ञेच्या उच्च बिंदूपर्यंत उपयोग करत आहात. त्या बिंदूपाशी तुम्ही पोहोचल्यानंतर तुमच्यातील सर्वशक्तीमान, सर्वज्ञानी अंतर्मनचं तुमच्या कृतीला दिशा व मार्गदर्शन देईल. तुमचे निर्णय योग्य ठरतील. हातून केवळ योग्य कृतीच घडेल. कारण तुम्हांला तुमचं अंतर्मन केवळ योग्य कृती करण्यासाठी सकारात्मक दबाव टाकेल. मी दबाव हा शब्द वापरला आहे; कारण अंतर्मनाचा कायदा असाच आहे.

● मार्गदर्शनाचं रहस्य

मार्गदर्शनाचं रहस्य आहे, योग्य उत्तर मिळेपर्यंत स्वत:ला समर्पित करणं, जोपर्यंत स्वत:च्या आत त्याचा प्रतिसाद मिळत नाही. प्रतिक्रिया आंतरिक जाणीव, भावना एक जबरदस्त अतं:स्फुर्ती आहे, ज्यामुळे तुम्हांला उत्तर गवसतं. तुम्ही त्या शक्तीचा वापर त्या अत्युच्य बिंदूपर्यंत केला आहे, जिथून ती तुम्हांला वापरू लागते. तुमच्या अंतरंगातील त्या मार्गदर्शनाखाली असताना तुम्ही अपयशी ठरू शकत नाही. एकही चुकीचं पाऊल उचलू शकत नाही. तुमचे सगळे मार्ग आनंददायक असल्याचं तुम्हाला जाणवेल. तुमच्या मार्गात शांतीचं साम्राज्य येईल.

● हे लक्षात ठेवा

१. लक्षात घ्या, शास्त्रज्ञांना, वैज्ञानिकांना त्यांच्या अंतर्मनानं यश आणि आश्चर्यकारक परिणाम मिळवून दिलेले आहेत.

२. एखाद्या समस्येच्या निराकरणासाठी तुम्ही जाणीवपूर्वक लक्ष दिलं तर तुमचं अंतर्मन आवश्यक माहिती गोळा करतं. बाह्यमनाकडं पाठवतं.

३. तुम्ही एखाद्या समस्येचं उत्तर शोधत असाल तर ती वस्तुनिष्ठपणे ती सोडवण्याचा प्रयत्न करा. इतरांकडून व स्वत:च्या संशोधनातून शक्य तितकी माहिती गोळा करा. झोपी जाण्यापूर्वी ती समस्या अंतर्मनाकडे सुपूर्द करा. तुम्हांला उत्तर नक्कीच मिळेल. अंतर्मन कधीच अपयशी होत नाही.

४. रात्रभर उत्तर न मिळाल्यास नक्कीच सूर्योदय होऊन काळोख दूर होत नाही, गोंधळ दूर सारणारी उत्तरं सापडत नाहीत तोपर्यंत तुमच्या अंतर्मनाला विनंती करत राहा.

५. 'उत्तर येण्यास खूप वेळ लागेल' असा विचार करून तुम्हीच उत्तराला लांबणीवर टाकत असता. तुमच्या अंतर्मनासाठी कोणताच प्रश्न कठीण नसतो. त्याच्याकडे केवळ उत्तरं असतात.

६. विश्वास ठेवा, तुमच्या समस्येचं उत्तर याक्षणी तुमच्याजवळच आहे. उत्तर सापडल्याचा आनंद आताच असा अनुभवा जसा आनंद तुम्ही एक परिपूर्ण उत्तर मिळाल्यावर अनुभवला असता. तुमचं अंतर्मन तुमच्या भावनेला प्रतिसाद देतं.

७. विश्वास आणि चिकाटीची जोड आहे असं कोणतंही कल्पना चित्र तुमच्या अंतर्मनाच्या शक्तीद्वारे साकार केलं जातं. त्याच्यावर दृढ श्रद्धा ठेवा. त्याच्या शक्तीवर श्रद्धा ठेवा आणि मग पाहा की, तुमची प्रार्थना कसा चमत्कार घडवून आणते!

८. अंतर्मन आठवणींचं भांडार असतं. त्यात तुमच्या बालपणापासूनच्या सगळ्या आठवणींची त्यात नोंद असते.

९. प्राचीन लिपी, मंदिर, जीवाश्म आणि इतर पुरातन अवशेषांचा अभ्यास करणारे संशोधक गतकाळाचं दृश्य आज जिवंत उभं करू शकतात. त्यासाठी त्यांचं अंतर्मन साहाय्य करतं.

१०. झोपी जाण्याअगोदर तुमच्या समस्येचं उत्तर शोधण्याची विनंती अंतर्मनाकडे सुपूर्द करा. त्यावर विश्वास ठेवा, श्रद्धा ठेवा; मग तुम्हांला उत्तर मिळेल. त्याला सगळं माहीत असतं, ते सर्व काही बघत असतं; पण त्याच्या क्षमतेविषयी शंका घेऊ नका.

११. तुमचा विचार म्हणजे तुमची क्रिया आणि तुमच्या अंतर्मनाने दिलेला प्रतिसाद ही प्रतिक्रिया होय. तुमचे विचार शहाणपणाचे असतील, तर तुमची कृती व निर्णयदेखील शहाणपणाचे असतील.

१२. आपल्याला आतून काहीतरी माहीत आहे अशी तीव्र भावना, आंतरिक जाणीव वा अंत:प्रेरणा या स्वरूपात आपल्याला मार्गदर्शन लाभतं. आतला आवाज ऐका.

१३

अंतर्मन आणि निद्रेचा चमत्कार

तुम्ही चोवीस तासांपैकी आठ तास, तुमच्या आयुष्याचा एकतृतीयांश भाग झोपण्यात घालवत असता. हा जीवनाचा एक अटळ नियम आहे. झोप एक दैवी व्यवस्था आहे, जेव्हा आपण गाढ निद्रेत असतो तेव्हा आपल्या कित्येक समस्यांची उत्तरं मिळत असतात.

अनेक लोक युक्तिवाद करतात की, तुम्ही दिवसभराच्या कामानं थकता म्हणून शरीराला विश्रांती देण्यासाठी झोपता आणि तुम्ही झोपेत असताना तुमच्या शरीराची झीज भरून निघते. ही एक मोठी चुकीची समजूत गैरसमज आहे. झोपेत कोणीही विश्रांती घेत नसतं. तुमचं हृदय, फुप्फुस आणि सगळे महत्त्वाचे अवयव तुमच्या झोपेदरम्यानही कार्य करत असतात. पचन सुरू असतं व त्यातील पोषक द्रव्यं सर्व अंगांना पोहोचवली जातात. त्वचेला घाम येतो, नखं आणि केस वाढत असतात.

अंतर्मन कधीच विश्रांती घेत नाही. ते कधीच झोपत नाही. ते नेहमी क्रियाशील असतं. सर्व महत्त्वाच्या प्रक्रियांना नियंत्रित करत असतं. झोपेत असताना बरं होण्याची प्रक्रिया अधिक जलद होते; कारण त्यावेळी तुमच्या बाह्यमनाचा कोणताही अडथळा नसतो. तुमच्या झोपेत तुम्हांला रहस्यमय उत्तरं मिळत असतात.

● आपण का झोपतो?

डॉ. जॉन बिगेलो हे झोपेच्या बाबत संशोधन करणाऱ्या संशोधकांपैकी डॉ. जॉन बिगेलो एक होते. रात्री झोपेत तुमचे डोळे, कान, नाक आणि त्वचेला जोडलेल्या संवेदक पेशींद्वारे तुम्हांला सतत चेतावेग, संदेश मिळत असतात. हे त्यांनी सिद्ध केलं. डॉ. बिगेलो म्हणतात की, 'आपण झोपतो; कारण आपल्या आत्म्याचा उदात्त भाग आपल्या सर्वोच्च 'स्व'शी अमूर्तपणे जोडला जातो. तो ईश्वरी शहाणपणात आणि भविष्यज्ञानात व पूर्णावस्थेत सहभागी होत असतो.'

● प्रार्थना - झोपेचं एक रूप

बाह्य मन अनेक संघर्षात, विवादात, मनस्तापात गुंतलेलं असतं. त्याला वेळोवेळी विषयजन्य वस्तुनिष्ठ जगापासून दूर जाऊन तुमच्या अंतर्मनाच्या आंतरिक सूज्ञतेशी शहाणपणाशी, एकरूप होण्याची, तादात्म्य पावण्याची गरज असते. त्याच्याकडून मार्गदर्शन, ऊर्जा आणि अधिक बुद्धी मागून तुम्ही तुमच्या सगळ्या समस्या सोडवण्यासाठी समर्थ बनाल. तुमच्या दैनंदिन समस्या सोडवू शकाल.

रोजच्या जीवनाच्या विषयजन्य अनुभवातून आणि गडबड-गोंधळातून काही काळ माघार घेणं म्हणजेच झोप. अशा वेळी तुम्ही बाह्य जगाच्या संवेदनांसाठी निष्क्रिय असता आणि तुमच्या अंतर्मनाच्या शक्तीसाठी सजग असता.

● निद्रेच्या अभावाचे गंभीर परिणाम

झोपेच्या अभावी तुम्ही चिडचिडे, लहरी, निराश आणि वैफल्यग्रस्त बनू शकता. निरोगी राहण्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीला कमीत कमी सहा तासांची झोप आवश्यक असते. काहींना यापेक्षा अधिक झोपेची गरज असते. ज्यांना कमी झोप पुरेशी वाटते, ते स्वत:ला मूर्ख बनवत आहेत, असं नॅशनल असोसिएशन फॉर मेंटल हेल्थचे डॉ. जॉर्ज स्टिव्हन्सन म्हणतात.

निद्रा प्रक्रिया व झोपेची कमतरता या गोष्टींचा अभ्यास करणाऱ्या वैद्यकीय संशोधकांनी असे दाखवून दिले आहे की, नर्व्हस ब्रेकडाऊनच्या काही केसेसमध्ये मनोविकृतीपूर्वी रोगी तीव्र निद्रानाशाने पीडित होतो. लक्षात घ्या, झोपेमुळे तुम्ही पुन्हा ताजेतवाने होत असता. जीवनात आनंद, जोम-जोश निर्माण होण्यासाठी पुरेशी झोप आवश्यक असते.

● तुम्हांला अधिक झोपेची आवश्यकता आहे

'मे बी यू नीड मोर स्लीप' या रिडर्स डायजेस्टमधल्या एका लेखात रॉबर्ट ओ फब्रायन यांनी झोपेविषयी एका प्रयोगाची माहिती दिली आहे.

"वॉशिंग्टन डी.सी. इथल्या वॉल्टर रीड आर्मी इन्स्टिट्यूट ऑफ रिसर्चमध्ये शंभरहून अधिक लोकांना जवळपास चार तास जागं ठेवलं. यामुळे स्वभावावर, व्यक्तिमत्त्वावर काय परिणाम होतो, याचा त्यांनी अभ्यास केला. त्यातले निष्कर्ष नक्कीच गंभीर होते."

अनेक प्रयोगांती असं दिसून आलं की, झोपेविना थकलेला मेंदू झोपेसाठी इतका व्याकुळ असतो की, तो कशाचंही बलिदान देऊ शकतो. झोपेच्या अभावाच्या काही तासांतच व्यक्तीला डुल्नया येऊ लागतात. एका तासात तीन ते चार डुल्नया येतात. व्यक्तीला अशा डुल्नया येत असतात तेव्हा तिच्या डोळ्यांच्या पापण्या मिटल्या जातात आणि मेंदूलहरी मंदावतात.

सुरुवातीला या डुल्नया फक्त सेकंदातल्या अल्प भागाइतक्या असतात; पण जसजसे

जागं राहण्याचं प्रमाण वाढत जातं, तशा डुल्नया सतत येऊ लागतात. त्या जास्त वेळ टिकतात, अगदी दोन किंवा तीन सेकंदापर्यंत... अशा वेळी ती व्यक्ती विमान चालवत असली तरी ती डुल्नयांवर नियंत्रण ठेवू शकत नाही.

● झोप समुपदेशन देते

लॉस एंजलिसमधील एक तरुणी सहसा माझी रेडिओवरील भाषणे ऐकत असते. तिला न्यूयॉर्क सिटीत तिच्या आताच्या पगाराच्या दुप्पट पगाराची नोकरी आली होती. ही नवी नोकरी स्वीकारायची की नाही, याचा निर्णय ती घेऊ शकत नव्हती. तिनं झोपी जाण्याअगोदर प्रार्थना केली -

माझ्या अंतर्मनाला माहीत आहे की, माझ्यासाठी काय उत्तम आहे. त्याची प्रवृत्ती जीवनाभिमुख असते. ते नेहमी योग्य निर्णय दाखवत असतं. त्याच्या अशा उत्तराबद्दल त्याला धन्यवाद देते.

झोप लागेपर्यंत ती प्रार्थना वारंवार म्हणाली. सकाळी उठल्यावर तिला आतून जाणवलं की, तिनं नोकरी स्वीकारू नये. तिनं तो प्रस्ताव नाकारला. काही महिन्यांनंतर कंपनीचं दिवाळं निघालं.

बाह्यमन तथ्यांच्या बाबत अचूक असू शकतं. तरीही अंतर्मनाच्या अंत:स्फुर्तीला त्या कंपनीच्या समस्यांबाबत समजलं होतं आणि त्या अंत:स्फुर्तीनं तिला योग्य संकेत दिला.

● झोपेमुळे धोक्यापासून सुरक्षा

बऱ्याच वर्षांपूर्वी मला पूर्व देशातून मुबलक पैसा देऊ करणारा एक प्रस्ताव आला होता. मी त्याबाबत काय करावं यासाठी मार्गदर्शन मिळावं म्हणून मी प्रार्थना केली -

माझ्यातील असीम प्रज्ञा सर्व काही जाणते. दिव्य योजनेनुसार योग्य निर्णय कोणता हे मला सांगण्यात येत आहे. उत्तर माझ्यासमोर येईल तेव्हा मी ते ओळखू शकेन.

ही प्रार्थना वारंवार आळवत मी झोपी गेलो. त्या रात्री माझ्या स्वप्नात एक जुना मित्र आला. त्यानं माझ्यासमोर एक वर्तमानपत्र धरून सांगितलं, 'वाच, वाच या पहिल्या पानावरच्या बातम्या! जाऊ नकोस!!' त्या वर्तमानपत्राच्या मुख्य बातम्यांमध्ये सगळीकडे मोठ्या अक्षरात हिंसा, अस्वस्थता आणि युद्धाच्या बातम्या होत्या- हे सगळं अगदी काही काळातच त्या भागात घडलं, जिथून मला तो प्रस्ताव आला.

तुमचं अंतर्मन सर्वज्ञ आहे. त्याला सर्व कळत असते. सहसा ते तुमच्याशी बोलत असतं; पण त्याचं म्हणणं तुमच्या बाह्यमनानं चटकन स्वीकारावं असा त्याचा आवाज असतो. ज्या स्वप्नाबाबत मी आताच सांगितलं, त्यानं अतिशय गंभीर परिस्थितीतून मला वाचवलं. माझ्या अंतर्मनाने ती धोक्याची सूचना माझ्या बाह्यमनाला विश्वासू व्यक्तीच्या रूपात दिली होती.

काही लोकांना ही धोक्याची सूचना त्यांच्या स्वप्नात आईच्या माध्यमातून मिळू शकते.

त्यांची आई त्यांना स्वप्नात येऊन अम्नया ठिकाणी जाऊ नको, असं सांगून त्यामागचं कारणही सांगते. बऱ्याचदा तुमचं अंतर्मन तुम्हांला जागेपणीही अशी धोक्याची सूचना देत असतं. तुम्ही तुमच्या आईचा किंवा प्रिय व्यक्तीच्या आवाजासारखा आवाज ऐकला असं तुम्हांला जाणवतं. तुम्ही वळून पाहता की, तो आवाज कुठून आला. नंतर तुम्हांला कळते की, वरच्या खिडकीतून एक वस्तू थेट तुमच्या डोक्यावरच पडली असती.

● तुमचं भविष्य तुमच्या अंतर्मनात असतं

लक्षात घ्या, तुमच्या विचारसरणीमुळे तुमचं भवितव्य मन:पटलावर आधीच तयार झालेलं असतं. पण प्रार्थनेनं तुम्ही भविष्यही बदलू शकता. एखाद्या राष्ट्राचं भवितव्य म्हणजे तिथल्या नागरिकांचं सामाईक अंतर्मन असतं. मला न्यूयॉर्क टाइम्सच्या मुख्य मथळ्यात युद्धाच्या बातम्या या युद्धापूर्वीच दिसल्या होत्या. युद्ध घडतं ते आधी मनात; हल्ले होतात ते आधी मानसिक स्तरावर. तुमच्या अंतर्मनात सर्व काही नोंदलं गेलंय; उद्याच्या, परवाच्या आणि अगदी पुढच्या महिन्यातल्याही घटना. पण एका द्द्रष्ट्या, दिव्यदर्शीलाच त्या दिसू शकतात.

तुम्ही प्रार्थना करायचे ठरवलं, तर तुमच्यावर कोणतंही संकट कोसळू शकत नाही. अनिष्ट असं काहीच तुमच्यासोबत घडू शकत नाही. कोणतीही गोष्ट विधिलिखित नसते. तुमचा दृष्टिकोन- तुमची विचारपद्धत्ती, धारणा यांमुळे तुमची नियती निर्धारित होत असते. शास्त्रोक्त प्रार्थना करून तुम्ही तुमच्या भविष्याला आकार देऊ शकता. माणूस जे काही पेरतो त्याचेच पीक त्याला काढावे लागते.

● ५ मिनिटे डुलकी आणि १५००० डॉलर्स

३-४ वर्षांपूर्वीची गोष्ट. माझ्या एका विद्यार्थ्यानं मला एका वृत्तपत्रातलं कात्रण दाखवलं. त्यात एका माणसाची कथा होती. या मनुष्याला एका मशिनचं डिझाइन करायचं होतं; पण काही केल्या त्याला ते सुचेना. मग एक दिवस तो याचा विचार करता करता वामकुक्षीसाठी गेला. सलग बारा तास काम करूनही त्याला जे डिझाइन सुचलं नव्हतं, ते अल्पशा विश्रांतीनंतर लगेच सुचलं. मग कंपनीनं त्याला १५,००० डॉलर्सचा चेक भेट दिला. पाच मिनिटांच्या डुलकीनं त्याला चक्क १५,००० डॉलर्स मिळाले.

● एका प्राध्यापकानं त्याची समस्या झोपेत सोडवली

पेन्सिल्व्हानिया विद्यापीठात एक प्राध्यापक होते. त्यांच्या आठवणीतला एक अद्भुत अनुभव त्यांनी सांगितला -

एका शनिवारी संध्याकाळी मी एक समस्या सोडवण्यात गुंतून गेलो होतो. कोण्या

बॅबिलॉनियनच्या बोटाच्या अंगठीचे असावेत असे गोमेदाच्या दोन तुकड्यांचे रहस्य मी उलगडू शकत नव्हतो.

साधारणत: मध्यरात्री थकून-भागून मी अंथरुणावर पडलो. मला एक विलक्षण स्वप्न पडलं. निप्पूर शहरातील एका सडपातळ, उंच, चाळीशीच्या आसपास असलेल्या धर्मगुरूनं मला मंदिराच्या खजिन्याच्या कक्षात नेलं...ती एक छोटी, बुटक्या छताची, बिनखिडकीची जागा होती; जिथल्या जमिनीवर गोमेद आणि निलमण्यांचे तुकडे विखुरलेले होते. धर्मगुरू पुढं म्हणाले, 'तू पान क्र. २२ व २६ वर ज्या दोन तुकड्यांना प्रकाशित केलं आहेस, त्या वेगवेगळ्या अंगठ्या नाहीत. पहिल्या दोन अंगठ्या म्हणजे ईश्वराच्या मूर्तीच्या कानातील बाळ्या आहेत. तुझ्याजवळ असलेले दोन तुकडे म्हणजे त्या बाळ्यांचे भाग आहेत. जर तू त्यांना जोडून पाहिलंस तर तुला माझं म्हणणं पटेल...'

मी ताबडतोब जागा झालो. त्या तुकड्यांची मी तपासणी केली. माझं स्वप्न सत्यात उतरलं.

● एका लोकप्रिय लेखकाच्या अंतर्मनानं झोपेत काय केलं?

'एक्रॉस द प्लेन' नावाच्या पुस्तकात रॉबर्ट लुई स्टीव्हन्सनने स्वप्नाबद्दल एक संपूर्ण प्रकरण लिहिलं आहे. तो स्पष्टपणे स्वप्न पाहत असे. रोज रात्री झोपताना त्याच्या अंतर्मनाला काही विशिष्ट सूचना द्यायची त्याला सवय होती. तो त्याच्या अंतर्मनाला विनंती करायचा 'मी झोपेत असताना अंतर्मनानं माझ्यासाठी गोष्ट रचावी.' जेव्हा बँक बॅलन्स कमी व्हायचा तेव्हा तो त्याच्या अंतर्मनाला आदेश द्यायचा, 'मला एक अशी रोमांचक कादंबरी दे जिच्या विक्रीतून बक्कळ पैसा हातात येईल.' त्याचं अंतर्मन त्याला प्रतिसाद द्यायचं.

स्टीव्हन्सन लिहितो,

रात्रीच्या वेळी 'अंतर्मनाची प्रज्ञा' आणि 'अंतर्मनाची ऊर्जा' या दोन देवता मला एक कहाणी सांगायच्या. एखाद्या मालिकेच्या प्रकरणासारख्या छोट्या अंशाच्या रूपात! जो या कथेचा निर्माता मानला जायचा, त्या निर्मात्यालादेखील ती कथा आकार घेणार आहे याबद्दल अज्ञानात ठेवायच्या.

मी जागेपणी केलेलं माझं कामही 'मी केलंय' असं म्हणता येणार नाही. कारण त्यातही त्या दोन देवतांचा हात स्पष्ट दिसून येतो.

● शांतपणे झोपा आणि आनंदी मनानं उठा

निद्रानाशाचा आजार असणाऱ्यांसाठी पुढील प्रार्थना खूप उपयुक्त ठरेल. ही प्रार्थना झोपण्याआधी, सावकाश, वारंवार म्हणा -

'माझ्या टाचा, माझे घोटे माझ्या उदराचे स्नायू माझे हृदय, माझी फुफ्फुसे माझे हात, माझी मान आणि बाहू रिलॅक्स झाले आहेत; माझा मेंदू, माझा चेहरा, माझे डोळे, माझे संपूर्ण

शरीर, मन रिलॅक्स झालयं.

मी प्रत्येकाला संपूर्णपणे आणि मोकळेपणाने क्षमा करत आहे. मी त्यांच्यासाठी मनापासून सहजसंवाद, स्वास्थ्य, शांती आणि अशा वरदानांची इच्छा करतो. मी पूर्णपणे शांत, संतुलित, प्रसन्न आहे. मी सुरक्षा आणि शांतीत निवांत आहे. एका महान नि:शब्द मौनात मी निवांत आहे. माझ्या संपूर्ण अस्तित्वावर परमशांतीचा वरदहस्त आहे. मला माझ्या अंतरंगात दैवी अस्तित्वाची जाणीव होत आहे. जीवन आणि प्रेमाची जाणीव मला स्वस्थ करत आहे.

मी स्वत:ला प्रेमाच्या उबदार पांघरुणात लपेटलंय. सर्वांविषयी माझ्या मनात सदिच्छा असून मी झोपी जात आहे. रात्रभर शांती माझ्याजवळ वास्तव्य करत आहे आणि सकाळी मी प्रेमानं ओतप्रोत असेन. मला कोणत्याच आपत्तीचं भय नाही. कारण 'तू' माझ्या सोबत आहेस. मी शांतपणे झोपतो, मी आनंदासह उठतो आणि मी 'त्या दैवी अस्तित्वात' जगतो, वावरतो आणि माझे पूर्ण अस्तित्व त्यात विसावलं आहे.

● निद्रेच्या अद्भुत आश्चर्यांचा आनंद घेण्यासाठी आवश्यक तंत्रांचा सारांश

१. वेळेवर जाग येईल का, अशी शंका असल्यास झोपेपूर्वी अंतर्मनाला उठण्याची नेमकी वेळ कळवा.

२. अंतर्मन सदैव सक्रिय असतं. तुमच्या शरीरातली सर्व कार्यं, प्रक्रिया अंतर्मनच नियंत्रीत करतं. झोपण्यापूर्वी स्वत:ला, इतरांना आणि सर्वांना मोठ्या मनानं क्षमा करा.

३. निद्रेत किंवा स्वप्नात तुम्हांला मार्गदर्शन मिळू शकतं. निद्रेत रोगमुक्तीचे तरंगही तयार होतात. सकाळी उठताच तुम्हांला ताजंतवानं, अगदी पुनर्जन्मासारखं वाटेल.

४. दिवसभराच्या संघर्षाने आणि चिंतेने शिणून गेल्यावर तुमच्या मनानं विचारचक्र स्थिर करा. अंतर्मनात असलेल्या शहाणपणाबद्दल विचार करा. ते तुम्हांला प्रतिसाद द्यायला सदैव तत्पर असतं. तुम्हांला शांती, ऊर्जा आणि आत्मविश्वास देईल.

५. मन:शांतीसाठी आणि शरीरस्वास्थ्यासाठी निद्रेची आवश्यकता असते. झोपेच्या अभावी चिडचिडेपणा, हताश आणि मानसिक आजार उद्भवू शकतात. तुम्हांला आठ तासांची झोप आवश्यक असते.

६. नर्व्हस ब्रेकडाऊनच्या आधी कधी कधी रोगी निद्रानाशाने पीडित असतो.

७. तुम्ही झोपेत आध्यात्मिक स्तरावर ताजेतवाने होता. आनंद, जोम, जोश भरण्यासाठी पुरेशी झोप आवश्यक असते.

८. थकलेला मेंदू झोपेसाठी जेव्हा बेचैन होतो तेव्हा झोपेसाठी कशाचंही बलिदान द्यायला तो तयार होतो. वाहन चालवताना डुलकी लागल्यास मोठे अपघात घडतात.

९. झोपे अभावी आपली स्मृती घटते. विविध क्रियांमध्ये समन्वय साधता येत नाही. असे लोक गोंधळलेले, सैरभैर असतात.

१०. झोपण्यापूर्वी ठामपणे म्हणा की, माझ्या अंतर्मनाची असीम प्रज्ञा तुम्हांला मार्ग दाखवत आहे. झोपेत तुम्हांला उत्तम मार्गदर्शन लाभतं.

११. अंतर्मनावर अढळ विश्वास ठेवा. अंतर्मनाची प्रवृत्ती जीवनाभिमुख असते. अंतर्मन स्वप्नांद्वारे तुमच्या समस्यांचं उत्तर देऊ शकतं.

१२. भविष्य हे तुमच्या मनातच आहे. ते तुमच्या विचार पद्धतीवर अवलंबून असतं. विश्वास ठेवा की, असीम प्रतिभा तुम्हांला मार्ग दाखवत आहे. सर्व काही उत्तम घडणार आहे. तुमचं भविष्य उज्ज्वल आहे. सर्वोत्तमाची अपेक्षा बाळगा; मग तुम्हांला सर्वोत्तमच प्राप्त होईल.

१३. कादंबरी, पुस्तक-लेखन, संशोधन असं कोणंतही कार्य करत असाल तर झोपण्यापूर्वी अंतर्मनाशी संवाद साधा - 'माझं अंतर्मन मला प्रतिभा व मार्गदर्शन देत आहे. आता नक्कीच चमत्कार घडतील.'

१४

तुमचं अंतर्मन आणि वैवाहिक समस्या

मन कशा प्रकारे काम करतं हे समजून न घेतल्यामुळे वैवाहिक जीवनात अडचणी निर्माण होत असतात. पती-पत्नी दोघेही अंतर्मनाच्या नियमांचा योग्य वापर करू लागले, तर त्यांच्यातील सगळे मतभेद व संघर्ष नाहीसे होतात. एकमेकांसाठी प्रार्थना करून ते परस्परांसोबत राहू शकतात. ईश्वरीय मनन-चिंतन नियमांचा अभ्यास, सामुदायिक उद्देश, परस्पर-साहचार्य आणि परस्परांना स्पेस देणं यातून वैवाहिक जीवनात सुसंवाद निर्माण होत असतो. अशा दाम्पत्याला शाश्वत सुख व साहचार्याची अनुभूती लाभते.

विवाहाच्या आधीची वेळ ही घटस्फोटाला प्रतिबंध लावण्याची सर्वांत उत्तम वेळ असते. नरकमय वैवाहिक आयुष्यातून बाहेर पडण्याचा निर्णय घेणं यात काहीच गैर नाही; पण मुळात इतकी वाईट परिस्थिती का निर्माण व्हावी? वैवाहिक समस्यांच्या खऱ्या कारणावर लक्ष केंद्रित करताना त्या समस्यांच्या मुळाशी जाणं महत्त्वाचं! वैवाहिक जीवनातील दु:ख, वादविवाद, शेवटी घटस्फोट हे स्त्री-पुरुषांच्या इतर समस्यांहून वेगळे नाहीत. या सगळ्यांच्या मुळाशी आहे बाह्य आणि अंतर्मनाचे कार्य व त्यांच्या परस्परसंबंधाबाबतचे अज्ञान.

● अर्थ विवाहाचा

वैवाहिक जीवन वास्तविक व सहज असण्यासाठी मजबूत आध्यात्मिक आधारावर विवाह-आरंभ व्हायला हवा. विवाह हृदयापासून व्हावा. हृदय हे प्रेमाचं पात्र असतं. प्रामाणिकपणा, प्रांजळपणा, दयाळूपणा आणि अखंडता या सगळ्यांचा समावेश प्रेमात होत असतो. प्रत्येक जीवनसाथीनं दुसऱ्याशी पूर्णपणे प्रामाणिक व प्रांजळ असायला हवं. जेव्हा एखादा पुरुष अहंकार

सुखावण्यासाठी, सामाजिक प्रतिष्ठेसाठी किंवा स्त्रीच्या वडिलोपार्जित संपत्तीत वाटेकरी होण्यासाठी एखाद्या स्त्रीशी विवाह करतो, तेव्हा तो खऱ्या अर्थानं 'विवाह' राहत नाही.

सचोटी, प्रामाणिकपणा आणि विनाअट प्रेम असत नाही. असा विवाह म्हणजे एक कपटनीती, एक ढोंग असतं.

एखादी स्त्री म्हणते, "मी जॉब करून थकले आहे. सुरक्षितता हवी यासाठी मला लग्न करायचं आहे." आता अशा लग्नाचा आधारच फसवा आहे. कारण ती अंतर्मनाच्या नियमांचा योग्य वापर करत नाही. सुरक्षिततेसाठी लग्न करण्याची मुळीच गरज नसते. सुरक्षितता अवलंबून असते बाह्य व अंतर्मनाच्या परस्परसंबंधाच्या ज्ञानावर!

प्रस्तुत पुस्तकात मी जी तंत्रं सांगतोय, त्या तंत्रांचा अवलंब करणाऱ्या कोणाही स्त्रीला किंवा पुरुषाला कधीच संपत्तीचा, आरोग्याचा अभाव जाणवणार नाही. तिला या संपत्तीचा लाभ अन्य कोणाकडून होणार नाही तर ती संपत्ती स्वत:हून त्या व्यक्तीकडे येईल. स्त्री ही आरोग्य, शांती, सुख, प्रेरणा, मार्गदर्शन, प्रेम, विलास, सुरक्षितता, आनंद व जगातील इतर कोणत्याही गोष्टीसाठी तिच्या पतीवर अवलंबून राहू शकत नाही. तिला सुरक्षितता आणि मन:शांती लाभते तिच्या अंतर्यामी असलेल्या शक्तीच्या ज्ञानातून.

● कसा आकृष्ट कराल 'आदर्श पती'

आतापर्यंत तुम्हांला अंतर्मनाची कार्यपद्धत समजली असेल. तुम्हांला माहीत झालं असेल की, तुम्ही त्यावर जे ठसे उमटवता ते साकार होतं. चला, तर मग तुमच्या अंतर्मनावर गुणांचा ठसा उमटवायला प्रारंभ करा, जी गुण-वैशिष्ट्ये तुम्हांला एका पुरुषात हवी आहेत.

पुढे एक उत्कृष्ट तंत्र दिले आहे. रात्री आरामखुर्चीत किंवा योग्य वाटेल तसे आरामशीरपणे बसा, डोळे बंद करा, तुमचं शरीर रिलॅक्स करा; एकदम शांत, संथ आणि ग्रहणशील बना. तुमच्या अंतर्मनाशी संवाद साधा :

मी अशा पुरुषाला आकर्षित करत आहे, जो प्रामाणिक, सालस, निष्ठावान, विश्वासू, शांत, आनंदी आणि संपन्न आहे. हे मौल्यवान गुण आता माझ्या अंतर्मनात उतरत आहेत. मी या गुणांचे मनन व चिंतन करत जाते, तसे ते माझा एक भाग बनून जातात. मला माहीत आहे की, आकर्षणाचा एक शक्तिशाली नियम असतो. मी माझ्या विश्वासानुसार एका अशा पुरुषाला आकर्षित करत आहे, जो माझ्या अंतर्मनात मला खराखुरा वाटतो.

मी जाणते की, मी त्याला सुख व आनंद देऊ शकते. तो माझ्यावर प्रेम करतो व मी त्याच्या आदर्शांवर. तो आणि मी परस्परांना बदलू इच्छित नाही. आम्हा परस्परांत प्रेम, आदर आणि स्वातंत्र्य आहे.

तुमच्या अंतर्मनाला सुपीक करण्याच्या या तंत्राचा सराव करा. ज्या गुणांचं तुम्ही मनोमन चिंतन केलं आहे, असे गुण ज्या पुरुषात आहेत त्याला तुमच्याकडे आकर्षित करण्याचा आनंद अनुभवला. तुमचं अंतर्मन मार्ग निर्माण करेल ज्यावर तुम्ही दोघे भेटाल. तुमच्यात असलेले सर्वश्रेष्ठ प्रेम, समर्पण आणि साहचार्य त्याला देण्याची तीव्र इच्छा बाळगा. प्रेमाच्या उपहाराबाबत ग्रहणशील राहा.

● कशी आकर्षित कराल 'आदर्श पत्नी'

आदर्श पत्नी आकर्षित करण्यासाठी पुढील सकारात्मक वाक्य/विधाने सतत म्हणा -

मी योग्य स्त्रीला माझ्याकडे आकृष्ट करत आहे, जिचा माझ्याशी उत्तम ताळमेळ आहे. हे एक सात्विक, मीलन असेल; कारण ते दैवी प्रेम एका अशा व्यक्तीत साकार झालेलं आहे जिच्यात मी पूर्णपणे एकरूप होणार आहे. मी त्या स्त्रीला प्रेम आणि आनंद देऊ शकेन. असा विश्वास वाटतोय की, त्या स्त्रीचं जीवन परिपूर्ण व अद्भुत बनवू शकेन.

ती सोज्वळ, प्रामाणिक, विश्वासू आणि निरागस आहे. ती आनंदी आहे. आम्ही परस्परांकडे अनावर ओढीनं आकर्षित झालो आहोत. प्रेम, सत्य आणि सौंदर्य असेल अशीच स्त्री माझ्या जीवनात यावी. आता मी माझी आदर्श जीवनसाथी स्वीकारली आहे.

साथीदारात जे गुण तुम्हांला अपेक्षित आहेत, त्यांचं शांतपणे मनन करा, म्हणजे तुमच्या मन:पटलावर त्या स्त्रीची प्रतिमा उभी राहील. मग एका दैवी व्यवस्थेद्वारे तुम्ही दोघं एकत्र याल.

शेईला बी. नावाची महिला खूप वर्षांपासून प्रशासक म्हणून कार्य करत होती. ती मला म्हणाली, 'मी तीनदा लग्न केलं; पण माझे तिन्ही व नेभळट निघाले. सर्व निर्णय घेण्याबाबतीत ते माझ्यावर अवलंबून असायचे. माझ्या नशिबी असे पुरुष का आले बरं?'

'दुसऱ्यांदा लग्न करण्याच्या आधी तुला हे माहीत होतं का, की होणाऱ्या दुसऱ्या नवऱ्यातही पहिल्या नवऱ्यासारखेच गुण आहेत?'

'अर्थातच नाही.' तिनं ठासून सांगितलं, पण माझ्या तिसऱ्या नवऱ्याबाबतही हेच घडले.'

दोष त्या पुरुषांत नव्हता, तो तिच्या अंतर्मनात होता. ती प्रत्येक परिस्थिती स्वत: नियंत्रित करण्याचा दुराग्रह ठेवणारी, वर्चस्व गाजवणारी स्त्री होती. एकीकडे तिला आज्ञाधारक व निष्क्रिय, नेभळट जोडीदार हवा होता. ज्यामुळे तिचं वर्चस्व कायम राहील आणि दुसरीकडे तिला तिच्याबरोबरीचा सशक्त जोडीदारही हवा होता. तिचं अंतर्मन तिच्या सर्वांत प्रबळ गरजेनुसार तसा निष्क्रिय माणूस तिच्याकडे आकृष्ट करत असे; पण त्याच्याशी लग्न केल्यावर तिला दिसून यायचे की, तो पुरुष तिची खरी गरज पूर्ण करू शकत नव्हता. पण योग्य प्रार्थनेनं हे तिला भेदता आलं.

● दुष्टचक्रातून मुक्ती

तिला शेवटी एक सत्य समजलं, जेव्हा तुम्ही विश्वास ठेवता, तेव्हा ज्या प्रकारचा जोडीदार तुम्हांला आदर्श वाटतो तसाच तो तुम्हांला मिळतो. तुमच्या विश्वासाला अनुरूप सर्व काही लाभत असते.

जुनी मनोधारणा तोडण्यासाठी खालील प्रार्थनेचा अवलंब केला -

मी माझ्या मानसिकतेत मला मिळवण्याची तीव्र आस असलेल्या पुरुषाला आकृष्ट करते.

मला पती हा सशक्त, ताकदवान, प्रेमळ, यशस्वी, प्रामाणिक आणि विश्वासू मिळावा. त्याला माझ्याकडून प्रेम, आनंद लाभत आहे.

मी प्रामाणिक, सच्च्या मनाची, प्रेमळ आहे. माझ्याजवळ अद्भुत नजराणे आहेत. मला पण तो तसेच नजराणे देऊ शकतो.

असा माणूस कोठे आहे हे निसर्गाला माहीत आहे. आणि माझ्या अंतर्मनाचे गहन सुज्ञपण आता त्याच्या परीने आम्हा दोघांना परस्परांजवळ आणत आहे. आम्ही दोघे एकमेकांना क्षणार्धात ओळखून घेऊ.

सकाळी उठल्यावर आणि शेवटी झोप लागताना ती रोज प्रार्थना करायची. ती विश्वासपूर्ण खात्री बाळगून होती की, ही प्रार्थना वारंवार म्हणून तिच्या मनात व्यापली आहे.

● प्रार्थना सफल झाली

कित्येक महिने गेले. शेईला सामाजिक जीवनात अनेक पुरुषांना भेटत होती; पण तिला भेटलेला एकही पुरुष पती म्हणून हवा होता तसा मुळीच नव्हता. तिला वाटू लागलं की, तिचा आदर्श पतीचा शोध अपूर्ण राहील की काय? ती स्वत:ला पुन्हा आठवण करून द्यायची की, एक असीम प्रज्ञा तिची प्रार्थना जरूर स्वीकारणार आहे. त्यात काळजी करण्यासारखं काहीच नव्हतं. घटस्फोटाची अंतिम कार्यवाही पूर्ण होताच तिनं अत्यंत मोकळेपणाचा व मानसिक स्वातंत्र्याचा अनुभव घेतला.

त्यानंतर लवकरच तिची एका फार्मसी कंपनीत मुख्य प्रशासकपदी नेमणूक झाली. पहिल्याच दिवशी एक वरिष्ठ डॉक्टर तिच्या केबिनमध्ये स्वत:चा परिचय करून देण्यासाठी आला. जेव्हा या पदासाठी तिची मुलाखत घेतली गेली होती तेव्हा तो एका मेडिकल कॉन्फरन्समध्ये भाग घेण्यासाठी परगावी गेला होता, त्यामुळे त्यांचा परिचय होऊ शकला नव्हता.

ज्या क्षणी तिच्या केबिनमध्ये त्यानं प्रवेश केला, तत्क्षणी तिच्या लक्षात आलं की, ज्या माणसासाठी प्रार्थना करत होती तो हाच आहे! साहजिकच त्या डॉक्टरलादेखील तसंच जाणवलं. ओळखीला एक महिना पूर्ण व्हायच्या आतच त्या डॉक्टरनं तिला प्रपोज केलं. लग्नानंतरचं त्यांचं जीवन सुखद झालं. हा डॉक्टर पूर्वीच्या पुरुषांसारखा निष्क्रिय नव्हता. तो सशक्त, आत्मविश्वासाने भरपूर होता. त्याच्या क्षेत्रात त्याला मानसन्मान होता. त्याच्या कॉलेजजीवनात तो एक चांगला खेळाडूही होता, तसाच खूप आध्यात्मिक स्वभावाचा होता.

शेईलाला तिच्या प्रार्थनेनुसार पती मिळाला; कारण ती त्यासाठी मानसिकरीत्या तीव्र इच्छेच्या अत्युच्य बिंदूपर्यंत जाऊन मागत राहिली. ती मानसिक व भावनिकरीत्या तिच्या कल्पनेशी तद्रूप झाली आणि ती कल्पना तिच्या जीवनाचा एक वास्तविक भाग बनून गेली.

● मी घटस्फोट घेऊ की नको?

घटस्फोट हा खरं तर अत्यंत वैयक्तिक प्रश्न आहे. या प्रश्नाचं कोणतंही एकच एक उत्तर लागू होत नाही. काहींच्या बाबतीत मुळात हे लग्नच व्हायला नको होतं असं वाटतं, तर काहींच्या बाबतीत घटस्फोट हाच एकमेव पर्याय नसतो. घटस्फोट एका जोडप्यासाठी योग्य, तर दुसऱ्यासाठी अयोग्य ठरू शकतो. एखादा घटस्फोटित मनुष्य खोटारडे जीवन जगणाऱ्या इतर अनेक विवाहितांपेक्षा अधिक प्रामाणिक असू शकतो.

माझ्याकडे अशी एक स्त्री सल्ल्यासाठी आली होती जिचा नवरा तिला मारहाण करून, तिचे पैसे चोरून अमली पदार्थांच्या सेवनाचं व्यसन पूर्ण करत होता. विवाह हा अत्यंत पवित्र असतो आणि घटस्फोट घेणं अनैतिक असतं. असे तिच्यावर बालपणापासून संस्कार होते. मी तिला समजावलं की, खरा विवाह म्हणजे दोन मनांचं मीलन असतं. जर दोन मनं सुसंवादाने, प्रेमपूर्वक आणि प्रामाणिकपणे एकरूप झाली, तरच तो आदर्श विवाह असतो.

आपण काय करायला हवं. हे तिला समजलं, असा कोणताही ईश्वरीय नियम नाही, जो तिला मार खाण्यासाठी, दहशतीखाली जगण्यासाठी आणि दमदाटी सहन करायला भाग पाडू शकतो.

तुमची द्विधा मन:स्थिती असेल तर, मार्गदर्शन मागा. या गोष्टीची पक्की खुणगाठ बांधा की, कोणत्याही समस्येवरचा उपाय नेहमी असतोच आणि तुम्हांला तो मिळेल. मौनात शांतीत तुम्हांला जो संकेत मिळेल त्याला अनुसरा.

● घटस्फोटापर्यंत पोहोचणं!

एकदा माझं एका दाम्पत्याशी बोलणं झालं. त्यांच्या लग्नाला महिनेच झाले होते आणि ते घटस्फोट नाम घेण्याच्या तयारीत होते. त्या तरुणाला सतत अशी भीती वाटायची की, त्याची बायको त्याला सोडून निघून जाईल. त्याची पत्नी त्याचा स्वीकार करत नसून ती त्याच्याशी मुळीच एकनिष्ठ नाही, असा संशय त्याला सतत यायचा. या विचारांनी झपाटल्यानं त्याचे मन सैरभैर झालं होतं व तो हे विचार दूरही करू शकत नव्हता.

त्याची मानसिकता शंकाळू व विभक्त होण्याची होती. ती त्याला योग्य प्रतिसाद देऊ शकत नव्हती. पण त्या तरुणाच्या तिच्याबद्दलच्या भावनेचा हा परिणाम होता. त्याच्या अंतर्मनात घोळणारी विभक्त होण्याची भावना अशीच बाह्य परिस्थिती निर्माण करत होती, हाच तर कार्यकारणभावाचा नियम आहे.

शेवटी त्याच्या बायकोनं घर सोडले. त्याला भीती वाटत होती, तीच गोष्ट वास्तवात उतरली.

● घटस्फोट आधी मनात घडतो

घटस्फोट आधी मानसिक स्तरावर घेतला जातो; कायदेशीर कारवाई त्यानंतर होत असते. त्या तरुण जोडप्याच्या मनात द्वेष, भीती, शंका आणि तिरस्कार घर करून होता. परिणामी

प्रत्येक गोष्टच कमकुवत, बनत चालली होती. मी त्यांना सांगितलं की, द्वेषाने मनं दुभंगतात आणि प्रेमनं साधली जातात. त्यांना जाणवू लागलं की, ते त्यांच्या मनावरच जुलूम करत होते. अंतर्मनाचा नियम दोघांपैकी एकालाही माहीत नव्हता. ते त्यांच्या मनाचा दुरुपयोग करत होते. गोंधळ व दु:खाला आमंत्रण देत होते.

माझ्या सूचनेनुसार हे जोडपं एकत्र आलं आणि प्रार्थना उपचारपद्धतीचा प्रयोग करू लागले. ते परस्परांबद्दल प्रेम, शांती आणि सद्भाव अनुभवू लागले. परस्परांकडे प्रेम, सुसंवाद, आरोग्य आणि शांती पाठवू लागले. रात्री बायबलचं करू लागले. दोघांनीही मनापासून केलेल्या प्रयत्नांमुळे त्यांचं वैवाहिक जीवन अधिकच लोभसवाणं होऊ लागलं.

● चिडचिडी बायको

खूप वेळा बायकोच्या चिडचिडेपणामागे एक कारण असतं, ते म्हणजे दुर्लक्ष! तिचं प्रेम आणि आपलेपणाची नैसर्गिक ओढ अशा रीतीने चिडखोर वागण्यातून व्यक्त होत असतं की, ज्यामुळे तिचा जोडीदारचं तिच्यापासून अधिकच दुरावतो. तेव्हा पत्नीकडे लक्ष द्या, तिची कदर करा. तिच्या सगळ्या गुणांचं कौतुक करा.

पत्नीच्या कजागपणातून पतीनं विशिष्ट रीतीनं वागावं अशी तिची इच्छा व्यक्त होत असते. खरं तर जोडीदाराला दूर सारण्याचे उपाय आहेत. एकमेकांमधील क्षुल्लक दोष शोधून आपल्या जोडीदारावर तुटून पडू नये. म्हणून प्रत्येकाने परस्परांतील सर्जनशील निर्मितीक्षम व अद्भुत गुणांकडे लक्ष देऊन कौतुक करायला हवं, कदर करायला हवी.

● नाराज नवरा

एखादा पती पत्नीच्या वर्तणुकीबाबत मनातल्या मनात कुढत असेल, तर मानसशास्त्रीयरीत्या तो व्यभिचार करत असतो. नकारात्मक किंवा विध्वंसक गोष्टींकडे लक्ष देणं हा एक व्याभिचारच असतो. पती आपल्या पत्नीचा मनातल्या मनात तिरस्कार करतो, तेव्हा तो तिच्याशी अप्रामाणिक असतो.

जो पती मनातल्या मनात कुढतो, कटुता बाळगतो आणि द्वेषपूर्ण असतो, तो त्याचा राग गिळू शकतो. तो दयाळू, सभ्य बनू शकतो. चतुराईनं मतभेद टाळू शकतो. बायकोच्या चांगल्या गुणांचं कौतुक करून व मानसिक प्रयत्नांद्वारा तो विरोध करण्याची सवय सोडून देऊ शकतो. त्यानं त्याच्या अंतर्मनाला शांती, सुसंवाद आणि प्रेमाच्या सरींनी ओलेचिंब केलं तर पत्नीसोबतच्या संबंधात माधुर्य निर्माण झालं आहे. सहज संवादाची स्थिती धारण करा आणि शेवटी तुम्हांला शांती अन् सामंजस्य लाभेल.

● वैवाहिक घोडचूक

वैवाहिक जीवनातील अडचणींची चर्चा शेजाऱ्यांशी किंवा नातलगांशी करणं म्हणजे मोठी घोडचूक आहे. पत्नीनं शेजारणीला सांगितलं, 'माझा नवरा माझ्या आईशी खूप वाईट वागतो; खूप दारू पितो, सतत शिव्या देतो.'

आता शेजारणीच्या नजरेतून त्या बाईचा पती उतरतो. पत्नीच असे बोलून शेजाऱ्यांच्या नजरेत क्षुद्र बनवते. इतकेच नाही तर तिच्या पतीच्या उणिवांची जितकी जास्त चर्चा ती करत राहील, त्याचा विचार करत राहील, तसतशी ती तिच्या अंतरंगात तिच्या पतीच्या या सगळ्या दुर्गुणांना व दोषांना पोषण देत असते. तुम्ही जसा विचार कराल, तसंच वास्तव साकारेल.

साधारणत: नातलग तुम्हांला चुकीचा सल्ला देतात. तो सल्ला सहसा पूर्वग्रहदूषित असतो. कारण असे सल्ले त्रयस्थपणे दिले जात नाहीत. तुम्हांला मिळालेला कोणताही सल्ला, जो अंतर्मनाचे नियम भंग करणारा असतो, तो कधीही चांगला किंवा ठोस असू शकत नाही.

एका छताखाली राहणाऱ्या कोणत्याही दोन व्यक्ती कधीही तंटे, तणाव यांशिवाय राहू शकत नाहीत. तुमच्या मित्र-मैत्रिणींना कधीही तुमच्या वैवाहिक जीवनाची काळी बाजू दाखवू नका. तुमची भांडणं तुमच्यापुरतीच मर्यादित राहू द्या. तुमच्या जोडीदाराची टीका किंवा धिक्कार करण्यापासून स्वत:ला रोखा.

• तुमच्या जोडीदाराला बदलण्याचा प्रयत्न सोडून द्या

पती किंवा पत्नीने त्यांच्या जोडीदाराला स्वत:ची आवृत्ती बनवण्याचा प्रयत्न करू नये. इतरांना बदलण्याचे असे बुद्धिहीन प्रयत्न करणं म्हणजे त्यांचा अपमान करणं होय. अनेक वेळा अशा प्रयत्नांमुळे विवाह मोडू शकतात. एखाद्याला बदलण्याचे सतत प्रयत्न केल्यानं त्याच्या आत्मसन्मानाला ठेच लागते. त्यातून तिरस्काराची भावना जन्म घेते, जी विवाहाला मारक ठरू शकते.

जुळवून घ्या. आपल्यापैकी कोणीही 'परफेक्ट' नाही आणि हेच तथ्य वैवाहिक जोडीदाराच्या बाबतीतही लागू पडतं. तुम्हांला स्वत:च्या इतक्या उणिवा आढळतात की, त्या दूर करण्यात तुम्ही आयुष्यभर गुंतून पडू शकाल. जर तुम्ही जोडीदाराला बदलण्याचा प्रयत्न, तर तुम्ही संकटांना आणि घटस्फोटाला आमंत्रण देत आहात. तुम्ही इतरांना बदलू शकत नाही; तर तुम्ही स्वत:लाच बदलायला हवं. प्रार्थनेच्या या पायऱ्या परस्परांसोबत चढा व सहजीवन अनुभवा -

पहिली पायरी : एखाद्या दिवशी काही कारणाने झालेली चिडचिड कधीही दुसऱ्या दिवसापर्यंत टिकवू नका. रात्री झोपण्यापूर्वी एकमेकांना क्षमा करा. सकाळी ज्या क्षणी तुम्हांला जाग येते, तेव्हा असा दावा करा की, अंतर्मन तुम्हांला सगळ्या बाबतीत मार्ग दाखवत आहे. तुमच्या जोडीदाराकडे, कुटुंबाच्या सगळ्या सदस्यांकडे आणि सगळ्या जगाकडे शांती, सुसंवाद आणि प्रेमाचे विचार प्रसारित करा.

दुसरी पायरी : सकाळचा नाश्ता करताना ईश्वराचं स्मरण करा. तुम्हांला लाभलेल्या

चविष्ट भोजनाबद्दल, तुमच्या समृद्धीबद्दल ईश्वराचे आभार माना. तुमच्या कुटुंबियांसोबत न्याहारी करतेवेळी तुमच्या संभाषणात कोणतीही समस्या, चिंता किंवा वादविवाद यांचा उल्लेख होणार नाही याची काळजी घ्या. हीच काळजी दुपारच्या जेवणाबाबत घ्या. तुमच्या जोडीदाराला म्हणा, 'तू आमच्यासाठी जे करत आहेस त्याची मी कदर करतो / करते. मी दिवसभर तुझ्यासाठी प्रेम आणि सद्भावनेचे विचार करतो / करते.'

तिसरी पायरी : रोज रात्री ईश्वराची प्रार्थना करा. तुमच्या जोडीदाराला कधीच गृहीत धरू नका. त्याच्याविषयी कौतुक आणि प्रेम व्यक्त करा. धिक्कार, टीका आणि कजागपणा यांऐवजी कौतुकाचे विचार करा. प्रेम, सौंदर्य, संवाद, परस्पर आदर, ईश्वरावर श्रद्धा आणि सगळ्या मंगल गोष्टी यांच्या पायावर शांत आणि आनंदी वैवाहिक जीवनाची इमारत उभी राहत असते. रोज रात्री झोपी जाण्याआधी बायबलच्या तेविसाव्या, सत्तविसाव्या, एक्याण्णवव्या स्तोत्रांचे, हिब्रूच्या अकराव्या व कोरीनशीअन्सच्या तेराव्या प्रकरणाचे आणि बायबलच्या इतर प्रसंगांचे वाचन करा.

● या तुमच्या कृतींचा आढावा घ्या

१. 'अंतर्मनाविषयी अज्ञान.' सगळ्या वैवाहिक असमाधानाचं कारण असतं.

२. घटस्फोट थांबविण्याची सर्वांत उत्तम वेळ म्हणजे लग्नाच्या आधीची वेळ! योग्य रीतीने प्रार्थना कशी करायची हे शिकल्यास तुम्ही योग्य जोडीदाराला तुमच्याकडे आकृष्ट करू शकाल.

३. विवाह हे अशा स्त्री-पुरुषांचे मीलन आहे जे परस्परांशी प्रेमाने बांधील आहेत.

४. विवाहामुळे सुख मिळत नाही, ईश्वराच्या शाश्वत सत्याचं, जीवनाच्या आध्यात्मिक मूल्यांचं चिंतन केल्यानं सुख मिळतं.

५. स्त्रीत व पुरुषात कौतुकास्पद वाटणाऱ्या गुणांचे चिंतन केल्याने तुम्ही योग्य जोडीदाराला आकर्षित करू शकता. मग तुमचं अंतर्मन एका दैवी संकेताने तुम्हा दोघांना एकत्र आणील.

६. तुम्हांला हव्या असलेल्या तुमच्या वैवाहिक जोडीदाराचे अपेक्षांसह मानसिक चित्र रेखाटा. तुम्हांला प्रामाणिक, प्रेमळ जोडीदार हवा असेल, तर तुम्ही स्वत: प्रामाणिक, प्रेमळ असायला हवं.

७. चुकांची पुनरावृत्ती करू नका. खरोखरच असा विश्वास वाटत असेल की, तुम्हांला कल्पनेतील आदर्श जोडीदार मिळेलच, तर तुमच्या विश्वासाला अनुरूप फळ तुम्हांला नक्कीच मिळेल. आताच तुमच्या आदर्श जोडीदाराचा मानसिकरीत्या स्वीकार करा.

८. तुम्ही ज्याच्या प्राप्तीसाठी प्रार्थना करत आहात ती तुम्हांला कोठे भेटेल या प्रक्रियेचा

विचार करू नका. तुमच्या अंतर्मनाच्या प्रज्ञेवर पूर्णत: विश्वास ठेवा. तुम्ही अंतर्मनाला मदत करण्याची मुळीच गरज नसते.

९. जोडीदाराबद्दल दुर्भावना व संताप, शत्रुत्वाची भावना असेल तर तुम्ही मानसिक स्तरावर घटस्फोट घेतलाच आहे. तुम्ही मानसिकरीत्या नकारात्मक विचारांच्या चिंतनात गर्क आहात.

१०. तुमच्या मनातील भीती तुमच्या वैवाहिक जोडीदारावर लादू नका. त्याऐवजी शांती, प्रेम, सुसंवाद, शुभ भावना प्रक्षेपित करा आणि तुम्ही अनुभवाल की, दिवसेंदिवस तुमचं वैवाहिक जीवन सुंदर आणि अद्भुत होत आहे.

११. परस्परांकडे प्रेम, शांती आणि सद्भाव यांचं प्रक्षेपण करा. या शुभ लहरी ग्रहण करून अंतर्मन परस्पर विश्वास, जिव्हाळा अन् आदर निर्माण करील.

१२. चिडचिड्या जोडीदाराला सहसा तुम्ही त्याची कदर करण्याची, त्याच्याकडे लक्ष देण्याची गरज असते. त्याच्यातील विविध चांगल्या गुणांची कदर करा. तुम्ही त्याच्यावर प्रेम करता, त्याची कदर करता, हे कृतीतून दाखवा.

१३. जे पती-पत्नी एकमेकांवर प्रेम करतात ते कधीही कठोर वागू शकत नाहीत.

१४. वैवाहिक समस्यांबाबत नेहमी तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या. दात काढण्यासाठी डेन्टिस्टची गरज असते, सुताराकडे जाण्याची गरज नसते. तुमच्या समस्यांची चर्चा तुमच्या मित्रवर्तुळात व नातेवाईकांशी करू नका. सल्लामसलत करायची असेल तर तज्ज्ञ व्यक्तीकडे जा.

१५. तुमच्या पती वा पत्नीला कधीही बदलण्याचा प्रयत्न करू नका. अशा मूर्खपणाच्या प्रयत्नांमुळे आत्मसन्मानाला धक्का पोहोचतो. शिवाय अशा प्रयत्नांतून निर्माण होणारा द्वेष व शत्रुत्व वैवाहिक बंधनाला घातक ठरू शकतात. तुमच्या जोडीदाराला तुमची 'कॉपी' बनवण्याचा प्रयत्न कधीही करू नका.

१६. सोबत प्रार्थना करा. शास्त्रोक्त प्रार्थना सगळ्या समस्या सोडवते. तुमची पत्नी जशी असायला हवी त्याचे मानसिक चित्र मन:पटलावर रेखाटा- आनंदी, सुखी, आरोग्यपूर्ण आणि सुंदर! तुमच्या पतीनं जसं असायला हवे तशा दृष्टीनं त्याच्याकडे पाहा- सशक्त, प्रेमळ, सुसंवादी.

१५

अंतर्मन आणि आनंद

अमेरिकन मानसशास्त्राचे जनक विलियम जेम्स म्हणतात की, एकोणिसाव्या शतकातील सर्वांत मोठा शोध हा भौतिकशास्त्राच्या क्षेत्रातील नाही; तो आहे भारलेल्या अंतर्मनाच्या शक्तीचा. प्रत्येक मानवात असलेला अंतर्मनाच्या शक्तीचा स्त्रोत कोणत्याही समस्येवर मात करू शकतो.

अखंड आनंदाची शुद्ध सरिता तुमच्या अंगणी तेव्हाच येईल जेव्हा तुम्हांला हे स्पष्टपणे जाणवेल की, तुम्ही कोणतीही दुर्बलता दूर करू शकता. तुमचं अंतर्मन समस्या सोडवू शकतं, तुमच्या शरीराला निरोगी करू शकतं आणि ज्याची तुम्ही कल्पनाही केली नसेल अशी तुमची भरभराट करू शकतं.

स्वप्नातील जीवनसाथीशी साखरपुडा होणं, कॉलेजमधून पदवी मिळणं, जेव्हा तुमच्या बाळाचा जन्म होणं, हे अनुभव कितीही हळुवार, चमत्कृतीपूर्ण असले, तरी ते खरा व शाश्वत, चिरंतन आनंद देऊ शकत नाहीत. ते कायम टिकणारे नसतात.

एका पुस्तकात म्हटलंय, 'ज्याची ईश्वरावर श्रद्धा, तो सदैव सुखी.' जेव्हा तुम्ही ईश्वरावर विश्वास ठेवता तेव्हा तुम्ही शांत, समतोलाचं आणि तणावमुक्त जीवन जगता. जेव्हा तुम्ही इतरांना प्रेम, शांती आणि शुभेच्छा देता तेव्हा तुम्ही तुमच्या जीवनात आनंदाच्या उत्तुंग इमारतींची पायाभरणी करता.

• सुखाचीच निवड करा

सुख ही मानसिक अवस्था आहे. बायबलमध्ये म्हटलं आहे, 'तुम्ही कोणाची सेवा कराल हे ठरवा. तुम्हांला सुख निवडायचे स्वातंत्र्य आहे. तुम्हांला ते अगदी सोपं वाटत असेल आणि ते तसं सोपंही आहे. कदाचित म्हणूनच लोक सुखाच्या वाटेवर ठेचकाळत असतील. ते सुखाच्या साध्यासुध्या किल्लीला पाहू शकत नाहीत. जीवनातील मोठ्यात मोठ्या अन् महान

गोष्टी साध्या, गतिशील आणि रचनात्मक असतात. त्या कल्याण करतात, सुख देतात.

सेंट पॉल म्हणतात -

बंधूंनो, ज्या गोष्टी खऱ्या प्रामाणिक न्यायपूर्ण शुद्ध आहेत, त्यांचीच प्रशंसा करा.

PHIL : 4:8

● कशी करावी सुखाची निवड

आतापासून सुखाच्या निवडीला प्रारंभ करा. सकाळी जाग येताच स्वत:शी म्हणा - ईश्वरीय व्यवस्था दररोज माझ्या जीवनाचं संचालन करत आहे. आज सगळ्या गोष्टी एकत्र येऊन माझ्या हितासाठी कार्य करतील. माझ्यासाठी हा एक नवीन आणि आश्चर्यकारक दिवस आहे. यासारखा अन्य कोणताच दिवस नसेल. दिवसभर मला दिव्य मार्गदर्शन लाभत आहे आणि आज मी जे करीन त्या सगळ्यांची भरभराट होईल. विनाअट प्रेमानं मला वेढून घेतलं आहे.

माझं ध्यान जेव्हा शुभगोष्टींऐवजी अशुभ गोष्टींवर असेल, तेव्हा मी माझं ध्यान शुभ गोष्टींवर पुन्हा केंद्रित करेन. मी एक आध्यात्मिक चुंबक असून केवळ आशीर्वाद व समृद्धी आकृष्ट करत आहे.

प्रत्येक दिवसाची सुरुवात अशी दमदार करा; मग तुम्ही सुख निवडाल.

● आनंदी राहण्याची सवय

काही वर्षांपूर्वी आयर्लंडच्या पश्चिम किनाऱ्यावरील कोनेमारा इथल्या शेतकऱ्याच्या घरात मी एक आठवडा राहिलो होतो. माझा यजमान खूप हसतमुख होता. सतत गाणी गुणगुणत असायचा किंवा शीळ वाजवताना दिसायचा. मी त्याला त्याच्या या सुखाचं रहस्य विचारलं.

'सुखी राहणं माझी सवय आहे' तो म्हणाला, 'रोज सकाळी उठल्यावर रोज रात्री झोपण्यापूर्वी मी माझ्या कुटुंबीयांना, पिकांना, गुरांना धन्यवाद देतो. अत्यंत चांगल्या पिकाबद्दल ईश्वराला धन्यवाद देतो, त्यांचे आभार मानतो.'

या शेतकऱ्यानं चाळीसपेक्षा अधिक वर्षांपूर्वीपासून ही सवय अंगिकारली होती. ज्या विचारांची पुनरावृत्ती सतत केली जाते, ते अंतर्मनावर खोल रुजतात.

तुम्ही सुखी राहण्याची तीव्र इच्छा बाळगा. तुम्ही मनापासून सुखाची इच्छा बाळगली पाहिजे. अनेक लोकांना सतत हताश, खिन्न आणि दु:खी राहायची सवय लागलेली असते. जर त्यांना अचानक एखादी 'गुड न्यूज' दिली तर ते म्हणतील, 'इतकं खुश राहणं योग्य नाही.' मला भेटलेल्या एका महिलेचं हे विधान होतं. दु:ख, नैराश्य यांची लोकांना जणू सवयच जडलेली असते; इतकी की, आनंदाच्या क्षणीही ते हताश, उदास होतात.

इंग्लंडमधील एका वयस्कर महिलेला कित्येक वर्षांपासून संधिवाताचा आजार जडला

होता. ती तिच्या गुडघ्यावर थोपटत म्हणायची, 'माझा संधिवात जास्तच वाढलाय; आज मी बाहेर पडू शकेन असं वाटत नाही. माझ्या संधिवाताने मला अगदी हतबल करून सोडलं आहे.' तिचा मुलगा, मुलगी व शेजारी तिची अति काळजी घ्यायचे. खरं तर त्यांची सहानुभूती मिळावी, यासाठी ती महिला संधिवातासारखा आजार पकडून ठेवत होती. तिच्या अंतर्मनानं संधिवाताशी जणू मैत्रीच केली होती. दु:खात, हतबलतेत तिला आनंद वाटायचा.

मी तिच्यासाठी एक उपचारक पद्धती सुचवली. तिला बायबलचे काही उतारे लिहून दिले व सांगितले की, तिने त्यातील सत्य समजून घेतलं तर तिचा मानसिक दृष्टिकोन नक्कीच बदलेल. तिचा विश्वास, तिची श्रद्धा तिला पुन्हा निरोगी करेल; पण तिला बरं होण्यात रसच नव्हता. तिला त्रस्त राहण्यातच आनंद वाटत होता. कारण त्या आजारानं मिळणारी सहानुभूती तिला हवीशी वाटत होती.

● दु:ख का निवडावं

अनेक लोक नकळत दु:ख निवडतात. पुढीलप्रमाणे विचार करून ते दु:खाला आमंत्रण देतात -

* आजचा दिवसच अशुभ आहे; आज प्रत्येक गोष्ट चुकीचीच घडत आहे.
* मला यश मुळीच मिळणार नाही.
* प्रत्येक जण माझ्या विरोधात कट रचत आहे.
* धंदा खूप डबघाईला आला आहे.
* मी नेहमी उशीरा पोहोचतो.
* कधी चांगली संधी मिळतच नाही.
* तो करू शकतो; पण मला मात्र जमणार नाही.

● सकाळी तुमच्या मनात असे विचार आले, तर ते सत्यात उतरतील आणि तुम्ही अत्यंत दु:खी व्हाल

तुम्ही ज्या जगात वावरता ते तुमच्या मनात चाललेल्या विचारांवर अवलंबून असतं. मार्क्स ऑरेकस् हा महान रोमन तत्त्वचिंतक आणि संत म्हणतो, 'माणूस जसा विचार करतो तसं त्याचं जीवन घडतं.' १९व्या शतकातील एक आघाडीचे अमेरिकन तत्त्वचिंतक इमर्सन म्हणतात, 'माणूस दिवसभर जसा विचार करतो तसाच तो असतो.' तुम्हांला ज्या प्रकारचे विचार करण्याची सवय जडलेली असते, तेच तुमचं वास्तव बनतं.

तुमचं मन नकारात्मक विचारांत, नैराश्याच्या व उदास विचारात गुरफटणार नाही. तुमचे

अनुभव तुमच्या विचारांना अनुसरूनच असतात. 'माझ्याजवळ लाखो रुपये असते तर मी सुखी झालो असतो', हा विचार भ्रामक आहे. धनसंपत्ती तुम्हांला सुखी करू शकत नाही, तसेच ती सुखाला अडवतही नाही. आज बरेच लोक बऱ्याच वस्तू विकत घेऊन सुख विकत घेण्याचा प्रयत्न करतात; पण महागडा टीव्ही, अत्याधुनिक मॉडेलची कार, महागडे डिझायनर कपडे, फार्म हाउस या मार्गाने सुख विकत घेता किंवा निर्माण करता येत नाही.

सुख असतं ते तुमच्या विचारात आणि भावनेत! सुख निर्माण होण्यासाठी काहीतरी कृत्रिमपणे करावं लागतं, असं बऱ्याच लोकांना वाटतं. कोणी म्हणतं, 'जर माझी अध्यक्षपदी निवड झाली, एखाद्या कॉर्पोरेशनचा सीईओ बनलो, वर्तमानपत्रातील 'पेज थ्री'वर झळकलो.

पण सुख ही आध्यात्मिक अवस्था आहे. पदोन्नती किंवा मान-सन्मान सुख देतीलच असं नाही. अंतर्मनाचे नियम जाणून त्यांचा जीवनात प्रत्यय घेण्यातच खरं सुख सामावलं आहे.

● शांत मनोभूमीत सुख फुलते

काही वर्षांपूर्वी मी सॅनफ्रान्सिस्कोत एका माणसाशी बोललो. त्याचा व्यवसाय डबघाईला आल्यामुळे तो कुंठीत झालेला होता. तो एका कंपनीचा जनरल मॅनेजर होता. अध्यक्ष व उपाध्यक्षांबद्दल त्याच्या मनात खूप द्वेष भरलेला होता. त्याच्या कल्पनांना त्या दोघांनी केलेल्या विरोधामुळे कंपनी बुडत होती, असं त्या गृहस्थाला वाटायचं. बाजारातील त्या कंपनीच्या शेअर्सचा भावही घटत होता. परिणामी बाजारातील त्यांचा हिस्सा पण कमी होत होता. त्यामुळे त्याला खूप मोठा घोर लागून राहिला होता. कारण त्या शेअर्समध्ये त्याने खूप मोठा वाटा गुंतवला होता.

तो रोज सकाळी उठल्यावर सगळ्यात आधी शांतपणे म्हणायचा -

माझ्या कंपनीतले सर्व लोक प्रामाणिक, मन:पूर्वक काम करणारे, सहकार्य देणारे, विश्वासू आहेत. कंपनीच्या विस्ताराच्या, कल्याणाच्या आणि भरभराटीच्या माळेचे ते मणी आहेत. मी माझ्या अध्यक्ष-उपाध्यक्षांसाठी आणि कंपनीतील सर्वांसाठी प्रेम, शांती आणि शुभेच्छा प्रसारित करतोय.

कंपनीच्या अध्यक्षांना व उपाध्यक्षांना त्यांच्या सर्व कार्यांत दिव्य मार्गदर्शन लाभत आहे. माझ्या अंतर्मनाची असीम बुद्धिमत्ता माझ्यामार्फत सगळे निर्णय घेत आहे. आमच्या सगळ्या व्यावसायिक कार्यात आणि आमच्या परस्परांशी असलेल्या संबंधांत फक्त योग्य तीच कृती घडत आहे.

मी शांती, प्रेम आणि शुभेच्छारूपी तरंगांना माझ्याआधी कार्यालयात प्रसारित करतोय. कंपनीतील माझ्यासह सगळ्यांच्या हृदयांत शांती आणि सुसंवादाचं दिव्य साम्राज्य आहे. श्रद्धा, विश्वास यांनी ओतप्रोत एका नव्या दिवसाची मी आता सुरुवात करत आहे.

तो अधिकारी प्रार्थना रोज सकाळी तीनदा शांतपणे व पूर्ण विश्वासासह म्हणायचा. दिवसभरात जेव्हा त्याच्या मनात भयाचे, रागाचे विचार यायचे तेव्हा तो स्वत:शीच म्हणायचा, 'शांतीच मला नियंत्रित करते.'

तो त्याच्या मनाला शिस्त लावत राहिला. त्याच्या मनात नकारात्मक विचार यायचे थांबले. त्याच्या मनात शांतीचं राज्य प्रस्थापित झालं. त्यानं सद्विचाराचं बी पेरून शांतीच शिवार फुलवलं.

नंतर त्याने मला कळवलं की, जवळजवळ दोन आठवड्यांनंतर अध्यक्ष व उपाध्यक्ष यांनी त्याला बोलावलं. त्याच्या कामाची व नव कल्पनांचं कौतुक केलं. 'तुझ्यासारखा जनरल मॅनेजर लाभला हे आमचं खूप मोठं सुदैव आहे.!'

● अडथळा नसतोच मुळी

खूप वर्षांपूर्वी मी वर्तमानपत्रात एक बातमी वाचली. एका घोड्याला रस्त्याच्या कडेला साप दिसला. तो घाबरला. त्यानंतर तो घोडा जेव्हा त्या रस्त्यावरून जाताना त्या खुंट्याजवळ यायचा तेव्हा खूपच घाबरायचा. त्याच्या मालकानं ते खुंट जाळून तो रस्ता सपाट केला, पण तरीही तो घोडा जेव्हा त्या खुंटाच्या जागी यायचा तेव्हा हादरून जायचा.

तुमच्या आयुष्यातही नेमकं हेच तर घडत असतं. घोडा ज्याला घाबरत होता, असं प्रत्यक्षात काही अस्तित्वातच नव्हतं. अगदी त्याचप्रमाणे, माणसाला ज्याची भीती वाटते, जे त्रासदायक वाटतं. असं काही नसतंच मुळी. भीती हा केवळ एक विचार असतो. जसं त्या मालकानं खुंट जाळलं, तसं तुम्हीही तुमच्या मनातल्या भीतीदायक विचारांना जाळा. सर्व ठिकाणी विजयच मिळेल, असा विश्वास बाळगा.

मला व्यवसायात अपयशी झालेला एक माणूस भेटला. "मी खूप घोडचुका केल्या आहेत. पण यातून मी शिकलोही आहे. आता मी पुन्हा व्यवसाय सुरू करेन. मला खरचं यश मिळणार आहे."

● सर्वांत सुखी माणसं

सर्वांत सुखी व्यक्ती ती असते, जी तिच्यातील सर्वोत्तम बाहेर आणते. सुख आणि सद्गुण परस्पर पूरक आहेत. सर्वोत्कृष्ट लोकच सुखी असतात असे नव्हे, तर ज्यांना जगण्याची कला अवगत असते तेदेखील सर्वांत सुखी असतात. तुमच्यातील सर्वोत्तमाच्या रूपात ईश्वर तुमच्यात वास करतो. प्रेम, सत्य आणि सौंदर्य अधिकाधिक व्यक्त होऊ द्या. मग जगात सर्वाधिक सुखी असलेल्या व्यक्तींपैकी तुम्ही सर्वाधिक सुखी असाल.

स्थितप्रज्ञ ग्रीक तत्त्वचिंतक एपिक्टेटस म्हणतात,

जेव्हा भल्या पहाटे जागे होता तेव्हा आणि जेव्हा तुम्ही झोपायला जाता तेव्हा, अशा दोन्ही अवधीत कोणत्याही बाह्य गोष्टींच्या प्रभावाखाली येऊ नका; ईश्वरचरणी समर्पित करा.

● सुखाचे मूलमंत्र

१. १९व्या शतकातील सर्वांत मोठा शोध म्हणजे श्रद्धेचा स्पर्श झालेल्या अंतर्मनाच्या शक्तीचा शोध होय. - विल्यम जेम्स.

२. अंतर्मनात प्रचंड शक्ती आहे. जेव्हा तुम्ही या शक्तीवर दृढ श्रद्धा ठेवू लागता तेव्हा सुख तुमच्याकडे चालत येतं. मग तुमची स्वप्नं सत्यात उतरतील.

३. अंतर्मनाच्या शक्तीद्वारे तुम्ही कोणत्याही अपयशानंतरही धवल यश मिळवू शकता आणि तुमच्या मनात जतन केलेली इच्छा पूर्ण करू शकता. जो ईश्वरावर विश्वास ठेवतो, तो सुखी होतो.

४. सुखाची निवड करा. सुखी असणं ही एक सवय आहे. ज्या गोष्टी सत्य, प्रामाणिक, न्याय्यपूर्ण, शुद्ध आहेत; त्यांची प्रशंसा व्हायलाच हवी.

PHIL 4:8

५. सकाळी डोळे उघडताच स्वत:शीच म्हणा, 'आज मी सुखाची यशाची, योग्य कर्मांची, प्रेमाची व शुभेच्छांची, शांतीची निवड करतो.

६. आजवर तुम्हांला जे काही प्राप्त झालंय, त्यांबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करा. तुमचे कुटुंबीय, सहचारी, सहयोगी यांच्या शांतीसाठी, सुखासाठी, समृद्धीची प्रार्थना करा.

७. तुम्ही सुखी होण्याची इच्छा हृदयापासून करायला हवी. तीव्र, उत्कट इच्छेशिवाय काहीच पदरी पडत नाही. इच्छा म्हणजे कल्पनांचे व श्रद्धांचे पंख असलेली अनिवार ओढ! तुमच्या इच्छापूर्तीची कल्पना करा. इच्छा पूर्ण झाली आहे असं अनुभवा.

८. भीती, राग, द्वेष आणि अपयशाच्या विचारात गुंतल्यास तुम्ही दु:खी व्हाल. लक्षात घ्या, तुमचं जीवन तसंच असेल जसे तुमचे विचार.

९. तुम्ही सुख मुळीच विकत घेऊ शकत नाही. काही कोट्यधीश लोक सुखी आहेत; तर काही दु:खी. ज्यांच्याजवळ पुरेसा पैसा नाही असे बरेच लोक सुखी आहेत; तर काही दु:खी. काही विवाहित लोक सुखी आहेत, तर काही दु:खी. तुमच्या विचारात आणि भावनेत सुख असतं.

१०. मनाच्या शांत जमिनीत फुलणारं पीक म्हणजे सुख! तुमच्या विचाररूपी नांगराला शांतीच्या, सुरक्षेच्या ध्न्नयाला बांधा. मग तुमचं मन केवळ सुखाची निर्मिती करेल.

११. तुमच्या सुखात कोणताच अडथळा नसतो. बाह्य वस्तू हे सुखाचं कारण ठरू शकत नाही. ते परिणाम आहेत, कारण नाही. तुमच्या अंतर्मनापासून सुखाचं सूचक चिन्ह मिळवा. सुख निवडा.

१२. सर्वांत सुखी व्यक्ती ती आहे जी सर्वोत्तम व्यक्त करते. प्रत्येक व्यक्तीत, ईश्वर सर्वोच्च आणि परम उत्तम आहे.

ईश्वराचं साम्राज्य तुमच्या हृदयात आहे.

१६

अंतर्मन आणि मधुर नाती

तुमचं अंतर्मन हे रेकॉर्डिंग मशिनसारखं असतं. त्याचावरील रेकॉर्ड केलेले ठसे पुन्हा साकार होतात. याच कारणासाठी हा नियम मधुर नातेसंबंध निर्माण करण्यात व ते टिकवून ठेवण्यात केंद्रस्थानी असतो.

इतरांनी तुमच्यासाठी ज्या गोष्टी कराव्यात असं तुम्हांला वाटतं, त्या तुम्हीसुद्धा इतरांसाठी करा.

MATT 7:12

या शिकवणुकीत आंतरिक व बाह्य असे दोन्ही अर्थ आहेत. समजा, तुमच्या ऑफीसमध्ये एखाद्या व्यक्तीसमोर तुम्ही प्रेमपूर्वक वागता; पण माघारी तिच्यावर टीका करता, तिच्यावर चिडता. असे नकारात्मक विचार तुमच्यासाठी विघातक असतात. असं वागणं विष प्राशन करण्यासारखं आहे. नकारात्मक ऊर्जा तुमचं बळ, तुमची ऊर्जा, यांचं शोषण करते. नकारात्मक विचार अंतर्मनात शिरल्यावर अडचणी आणि आजार निर्माण करतात.

• सुखद नात्यांची गुरुकिल्ली

इतरांच्या वागण्यांचं मूल्यांकन, विश्लेषण किंवा चिकित्सा करू नका. कारण तुम्ही इतरांचं जे मूल्यांकन कराल, तशाच प्रकारे इतरही तुम्हाला चिकित्सेच्या तराजूत तोलतील.

या विधानाचा बारकाईनं अभ्यास करून अंमलबजावणी करा. मधुर नात्यांची हीच गुरुकिल्ली आहे. मूल्यांकन करणं म्हणजे अतिविचार करणं, मनातल्या मनात निष्कर्ष काढणं. विचारांतून निर्मिती होते. त्यामुळे तुम्ही त्या व्यक्तीबद्दल जसा विचार करता व

तुम्हांला जे वाटतं तेच तुमच्या प्रत्ययास येतं. इतरांना जी सूचना देता, तीच तुम्ही स्वत:लाही देत असता. कारण तुमचं मन एक निर्मितीक्षम माध्यम आहे.

तुम्ही जसं मूल्यांकन कराल, तसंच तुमचं मूल्यांकन केलं जाईल. इतरांसाठी तुम्ही जे मापदंड ठरवता तेच मापदंड तुम्ही तुमच्या अंतर्मनात निर्माण करता; जे नंतर तुम्हांला लागू पडतात. आता तुम्ही इतरांबाबत योग्य विचार करण्याची, सद्भावना बाळगण्याची काळजी घ्या.

तुम्ही इतरांसाठी काही शुभ केलं तर ते त्याच प्रमाणात तुमच्याकडे परत येईल; वाईट केलं तरीही ते याच नियमानुसार त्याच प्रमाणात तुमच्याकडे परतेल. इतरांना फसवून तुम्ही स्वत:लाच फसवत असता, धोका देत असता. मनातील अपराधी भावना कोणत्या ना कोणत्या रूपात स्वत:चं नुकसान करते. अंतर्मन सर्व काही रेकॉर्ड करतं, तुमच्या मानसिक हेतूनुसार किंवा प्रेरणेनुसार त्याला प्रतिसाद देते.

अंतर्मन नि:पक्षपाती असतं. ते कोणाचाही मुलाहिजा बाळगत नाही; कोणत्याही धार्मिक पंथांची पर्वा करत नाही. ते तटस्थ असतात. इतरांबाबत तुम्ही विचार कराल, अनुभवाल, ते सगळं शेवटी तुमच्यावरच उलटणार आहे.

नकारात्मक बातम्यांनी तो आजारी पडला. लोकांना, परिस्थितीला किंवा घटनांना कशी प्रतिक्रिया देता याचं आत्मपरिक्षण करा. या प्रतिक्रियांची नोंद एका वहीत करून घ्या. दिवसभराच्या घटनांना व बातम्यांना कसा प्रतिसाद देता? इतर लोक बातम्या पाहून कितीही नकारात्मक बोलू देत; तुम्ही मात्र शांत, संयत राहा. एखाद्या बातमीनं तुम्ही अस्वस्थ झालात तर तो तुमचा दोष आहे; नकारात्मक भावनेनं तुमची शांती हिरावून घेतला.

एक स्त्री मला म्हणाली की, ठरावीक स्तंभलेखकाची बातमी वाचून तिचा पती प्रत्येक वेळी रागाने लाल होतो. त्याच्या उच्च रक्तदाबासाठी ही आक्रस्ताळेपणाची सततची प्रतिक्रिया धोकादायक होती. डॉक्टरांनी त्याला तणावमुक्त राहायला सांगितलं होतं.

मी त्या माणसाचं समुपदेशन केलं. एखादा लेख वाचून मनात राग घालून घेणं भावनिकदृष्ट्या अपरिपक्वतेचं लक्षण आहे, हे त्याला समजलं. शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यासाठी राग किती हानिकारक आहे, हे त्याला कळून चुकलं.

एखाद्या पत्रकाराशी त्याचे विचार जुळत नसले तरी त्या पत्रकाराला विचारस्वातंत्र्य आही, हे त्यानं मान्य केलं. शिवाय त्याच्या मतांशी असहमत होण्यासाठी नेहमी रागरागच करण्याची गरज नाही, हेदेखील त्याला पटलं.

त्या माणसाच्या इलाजाला मदत झाली. थोड्याशा सरावानं तो त्याच्या क्रोधावर ताबा ठेवू शकला. त्याच्या पत्नीनं नंतर सांगितले, तिचा नवरा त्या लेखकाच्या लेखाला हसण्यावर नेऊ लागला आहे. त्याच्या लेखांना आतापर्यंत इतक्या तीव्रतेनं प्रतिक्रिया का दिली मी म्हणून स्वत:वरही हसायला शिकला आहे. वर्तमानपत्रातील कोणत्याही लेखात त्याला अस्वस्थ करण्याची ताकद नव्हती. भावनिक संतुलनामुळे त्याचा उच्च रक्तदाब नियंत्रित आहे.

● मी स्त्रियांचा तिरस्कार करते; पुरुषांचा नाही

एका सेक्रेटरीला तिच्या ऑफिसमधल्या स्त्री कर्मचाऱ्यांविषयी द्वेष वाटायचा. कारण तिच्या मते, त्या सर्व मिळून तिला दूषणं द्यायच्या. माझं पुरुष सहकाऱ्यांशी जमतं, पण स्त्रियांचा मी द्वेषच करते. ती ऑफिसमधल्या कनिष्ठ पदावरच्या स्त्रियांशी हेकेखोरपणे, उद्धटपणे बोलायची. या सर्व बायका तिला भंडावून सोडतात असं तिचं मत होतं. तिच्या बोलण्यातल्या चढउतार खरंचं हुकुमशाही होता.

मी विचारलं, 'यासाठी तु—झ्या अंतर्मनातला विचार तर कारणीभूत नसेल ना? हे नकारात्मक तरंग, वातावरण गोंधळ होण्यामागे तुझं अंतर्मन जबाबदार असेल का? हे बघ, कुत्रा किंवा अन्य प्राणी तेव्हाच पिसाळतात जेव्हा त्यांच्या अंतर्मनाच्या पातळीवर त्यांना नकारात्मकता जाणवते. असे अनेक लोक असतात, ज्यांचं अंतर्मन प्राण्यांसारखंच संवेदनशील असतं.'

तिचं समुपदेशन केल्यावर ती म्हणाली की, तिच्या स्वभावातला राग तिच्या हस्ताक्षरात, वागण्यात, प्रत्येक कृतीत उतरलाय. मी तिला प्रार्थना शिकवली.

'मी प्रेमपूर्वक बोलते, प्रेमपूर्वक विचार करते; शांतपणे सर्व काही करते. आता मी प्रेमाचा, शांतीचा, संयमाचा आणि दयाळूपणाचा प्रसार करत आहे. इतरांसाठी मा—झ्या मनात केवळ प्रेम व शुभेच्छा आहेत. अंतर्मनाची असीम प्रज्ञा मला मार्ग दाखवत आहेः.. अगदी सर्व प्रकारे!'

या प्रार्थनेचा तिच्यावर इतका सकारात्मक परिणाम झाला की, ती म्हणते, 'इतरांना नव्हे, मलाच बदलण्याची गरज आहे.'

● नकारात्मक स्वसंवादानं त्याची बढती रोखली

एकदा एक विक्री अधिकारी माझ्याकडे आला. तो सेल्स मॅनेजरमुळे फार वैतागला होता. त्याला त्या कंपनीत गेल्या दहा वर्षांत कोणतीही पदोन्नती नव्हती. त्यानं मला विक्रीचे आकडे दाखवले. ते पाहून हे दिसत होतं की, त्याच्या विक्रीचा आलेख इतरांपेक्षा उंच होता. त्याच्या सेल्स मॅनेजरला तो आवडत नसल्यानं त्याचं प्रमोशन होत नसल्यांचं तो सांगत होता. त्याला अन्यायाची वागणूक दिली जात होती, असं त्याचं गाऱ्हाणं होतं. कॉन्फरन्समध्ये त्याचा सेल्स मॅनेजर त्याची टिंगल उडवायचा आणि अनेकदा तो त्याच्याशी अत्यंत कठोरपणे वागला होता.

अधिक सविस्तर चर्चा करून मी त्याला सुचवलं या सगळ्यांचं कारण मोठ्या प्रमाणात होतं. अधिकाऱ्याबाबत त्याच्या अंतर्मनात जो विश्वास होता, जी पक्की धारणा हाती; त्यानुसारच अधिकारी लोक त्याच्याशी वागत होते. त्याच्या मोजमापानुसार त्याचा सेल्स मॅनेजर पूर्वग्रहदूषित आणि भांडकुदळ होता. अधिकाऱ्याबाबत त्याच्या अंतर्मनात कडवट विचार भरले होते. कामावर तो जाताना अधिकाऱ्याबद्दल मनातल्या मनात निंदा, वादविवाद, आरोप-प्रत्यारोप आणि दोषारोप करणाऱ्या जोरदार स्वसंवादात गर्क असायचा.

तो मानसिक स्तरावर जे देत होता तेच्या त्याच्याकडे परत येत होतं. त्याला कळून आलं

की, त्याचं आंतरिक संभाषण अत्यंत विध्वंसक आहे. या सगळ्यांमुळेच त्याला त्याच्या वरिष्ठांची नकारात्मक प्रतिक्रिया मिळत होती, तसेच इतर अनेक वैयक्तिक, शारीरिक आणि भावनिक विकृती निर्माण होत होत्या.

तो पुढील प्रार्थना वारंवार म्हणू लागला -

माझ्या विश्वाचा मीच एकमेव विचारक आहे. बॉसबद्दल मी काय विचार करतो यासाठी मीच जबाबदार आहे, त्यासाठी माझा बॉस जबाबदार नाही. मी कोणत्याही व्यक्तीला, स्थळाला किंवा गोष्टीला मला अस्वस्थ व विचलित करण्याचा अधिकार प्रदान करत नाही. मी माझ्या बॉससाठी आरोग्य, यश, मनाची शांती आणि सुख यांची कामना करतो. मी मनापासून त्यांचे भले इच्छितो. मला माहीत आहे की, बॉसला सदैव दिव्य मार्गदर्शन लाभत आहे.

ही प्रार्थना तो मोठ्याने, सावकाश, शांतपणे म्हणा पेराल तेच उगवेल हे त्याला समजलं होतं.

मी त्याला झोपण्याआधी कल्पनाचित्राचा प्रयोग करण्यास सांगितलं. त्यानं त्याच्या मनात असं मानसचित्र रंगवलं, ज्यात त्याचा वरिष्ठ त्याचं अभिनंदन करत होता; त्याच्या उत्साहाची प्रशंसा करत होता आणि त्याने ग्राहकांकडून मिळवलेल्या प्रतिसादाबद्दल त्याचं मनापासून कौतुक करत होता. त्यानं हे मानसिक चित्र सत्यात उतरल्याची अनुभूती निर्माण केली. त्याच्या बॉसच्या हस्तांदोलनाचा स्पर्श अनुभवला, त्याचा आवाज ऐकला आणि त्याला स्मित करताना पाहिलं. त्याला शक्य होतं तितकं हे मानसिक चित्र त्यानं रंगवलं. रोज रात्री तो हे मानसिक चलचित्र पाहायचा.

मॅनेजरने त्याला सॅनफ्रान्सिस्कोला बोलावले. त्याचे अभिनंदन करून त्याला विभागीय सेल्स मॅनेजरची बढती दिली. या पदामुळे त्याच्या पगारातही बरीच मोठी वाढ झाली होती.

● भावनिकरीत्या परिपक्वता

इतरांचं बोलणं तुम्हांला अस्वस्थ करू शकत नाही किंवा राग आणू शकत नाही, जर तुम्ही त्याला विचलित करण्याची परवानगी दिलीच नाहीत तर! इतर व्यक्ती तुम्हांला एकाच रीतीने त्रस्त करू शकते आणि ती आहे तुमचे स्वत:चे विचार. राग येतो तेव्हा तुम्ही मनाच्या चार अवस्थांमधून जात असता. जे काही शब्द वापरले गेले त्याबद्दल तुम्ही विचार करू लागता. तुम्ही रागवायचा निर्णय घेता, रागाची भावना निर्माण करता. मग तुम्ही कृती करायचं ठरवता. तुम्ही उलट उत्तर देता किंवा प्रत्युत्तर देता विचार, भावना, प्रतिक्रिया आणि कृती या सगळ्या गोष्टी तुमच्या स्वत:च्याच मनात घडत असतात.

भावनिक परिपक्वता म्हणजे काय? भावनिक प्रगल्भ होणं म्हणजे इतरांच्या टीकेला व द्वेषाला नकारात्मक प्रतिसाद देण्याच्या बालिश प्रवृत्तीला बळी न पडणं. निंदा किंवा अपमान कोणालाही सहन होत नाही. तरीही प्रतिक्रिया कशी करायची याची निवड करण्यास तुम्ही स्वतंत्र असता.

● सुसंवादी मानवी संबंध आणि प्रेमाचा अर्थ

सिग्मंड फ्रॉइडनं सांगितलं आहे, जर प्रेमाचा ओलावा नसेल तर माणूस आजारी पडून मृत्यू पावू शकतो. प्रेमात समंजसपणा, शुभेच्छा आणि ईश्वरीय अंशाबद्दल आदर यांचा अंतर्भाव असतो. तुम्ही तुमच्या रोमरोमातून प्रेम आणि शुभभाव प्रसारित कराल त्याच्या कितीतरी पटीने वाढून ते तुमच्याकडे परततील.

जर तुम्ही इतरांच्या आत्मसन्मानाला धक्का पोहोचवला तर तुम्हांला त्यांची मंगलभावना, आशीर्वाद मिळू शकणार नाही. आपल्यावर कोणी प्रेम करावं, आपलं कोणी कौतुक करावं ही गोष्ट सर्वांना हवीहवीशी वाटत असते. जगातील प्रत्येकालाच वाटत असतं की, मला महत्त्व दिलं जावं. प्रत्येक व्यक्तीला आपल्या पात्रतेची आतून जाणीव असते.

● तिला श्रोत्यांचा तिरस्कार वाटायचा

एका नटाला प्रसिद्ध व्हायचं होतं; पण पहिल्यांना स्टेजवर जाताच त्याची प्रेक्षकांनी टर उडवली. नाटकाची स्क्रिप्ट आणि त्याची भूमिका दोन्ही निकृष्ट हातं. त्यामुळे तो याचा प्रेक्षकांवर काढू लागला. त्यानं चक्क वैतागून औषध दुकानात नोकरी सुरू केली.

एके दिवशी त्याच्या एका मित्राने न्यूयॉर्क सिटीतील टाऊन हॉलमध्ये एका व्याख्यानासाठी नेलं. 'स्वत:शी जुळवून घ्यावे.' या व्याख्यानाने त्याचं जीवन पार बदलून टाकलं. त्याचं त्याला कळून चुकलं की, त्याला आलेल्या अनुभवांना जरुरीपेक्षा जास्त तीव्र प्रतिक्रिया दिल्या होत्या. मी त्या नाटकात पहिल्यांदा काम केलं ती भूमिका तितकीशी चांगली नव्हती, तसेच मी स्वत:पण उत्कृष्ट अभिनय करू शकलो नव्हतो. दोष प्रेक्षकांचा नव्हता तर खरा दोष मी नकारात्मक प्रतिक्रिया देऊन प्रेक्षकांपर्यंत पाठवलेल्या नकारात्मक ऊर्जेचा होता.

आता त्यानं स्वत:साठी आणि प्रेक्षकांसाठी प्रामाणिकपणे प्रार्थना करण्याचा आरंभ केला. रोज रात्री रंगमंचावर पाऊल ठेवण्याआधी तो प्रेम आणि सद्भावनेचा वर्षाव करू लागला. तिने दिव्य शांती उपस्थितांच्या मनात भरून राहिली आहे आणि ते सगळे उन्नत झाले आहेत. आज ती रंगमंचावरील तिच्या कारकिर्दीच्या एका महत्त्वपूर्ण स्थानी पोहोचली आहे. तिने इतरांप्रति प्रेमतरंग आणि सन्मान पाठवला, तो प्रेक्षकांनी तिच्याकडे पाठविला.

● कठीण लोकांना हाताळणं

जगात काही लोकांना हाताळणं कठीण जातं, यात आश्चर्य वाटण्यासारखं काहीच नाही. असे लोक विकृत किंवा ताठर असतात. त्यांना नकारात्मक विचारांची सवय जडलेली असते. काही अपराध बोधाचे असतात, जे वादविवाद घालणारे, भांडखोर आणि उपहास करणारे असतात. त्यांच्या मनात कटुता भरलेली असते. ते मानसिक स्तरावर आजारी असतात.

त्यांचं मन विकृत असतं. कदाचित गतानुभवांमुळे ते तसे बनलेले असतात.

अशांपैकी एखादा तुमच्या पदरी पडला तर तुम्ही काय कराल? क्षणभर असा मोह होईल की, जशास तसं उत्तर द्यावं. पण तसं करण्यासाठी आधी तुम्ही तुमची नकारात्मकता स्वत:त घ्यायला हवी व त्यामुळे तुमच्यावर होणारे सगळे वाईट परिणाम स्वीकारायला हवेत. तसं न करता 'वाईटाला प्रत्युत्तर चांगुलपणानं द्या. जेणेकरून तुम्हांला एक सुरक्षाकवच लाभतं, जे इतरांच्या वाईट वागण्याचा विपरित परिणाम तुमच्यावर होऊ देत नाही. तुमची त्यांच्याबद्दलची करुणा त्यांना बदलण्याच्या प्रक्रियेला गतिशील करेल.

● दु:खाला सोबत लागते

ज्या व्यक्ती विकृत, विफल, द्वेषपूर्ण आणि ताठर असतात त्यांची त्या ईश्वराशी असलेली लय बिघडलेली असते. असे लोक शांतीपूर्ण, आनंदी व सुखी व्यक्तींचा तिरस्कार करतात. त्यांच्याशी दयाळूपणे वागणाऱ्यांचीच ते निंदा करतात. मी इतका दु:खी असताना आनंदी का राहावं? ते इतरांना दु:खाच्या, निराशेच्या पातळीवर खाली ओढू इच्छितात. 'दु:खाला सहवास हवा असतो,' हे सत्य तुम्हांला समजलं तर इतरांमुळे अस्वस्थ न होता तुम्ही अविचल राहू शकता.

● नात्यांमध्ये सहानुभूती

नुकतीच एक तरुणी मला भेटली. ऑफिसमध्ये काम करणाऱ्या दुसऱ्या एका तरुणीचा ती बऱ्याच दिवसांपासून तिरस्कार करायची. कारण ती तरुणी हिच्यापेक्षा अधिक सुंदर, आनंदी आणि अधिक संपन्न होती. त्यात हद्द तेव्हा झाली जेव्हा त्या तरुणीचा साखरपुडा तिच्या कंपनीच्या सीईओशी झाला.

त्या दोघांचं लग्न झाल्यानंतर एक दिवस तिला न आवडणारी तरुणी कामावर आली, तिच्यासोबत एक छोटी मुलगी होती. ही मुलगी तिला तिच्या आधीच्या पतीपासून झालेली होती. या तरुणीचं आधी लग्न झालं होतं. तिला एक मुलगीही होती. काही जन्मजात दोषामुळे त्या मुलीच्या पायांना स्टीलची पट्टी लावलेली होती. त्या मुलीचे तिच्या आईशी झालेलं बोलणं होतं, 'मम्मी, माझे नवीन पप्पा इथेच काम करतात ना? मला ही जागा मस्त वाटली. मी ज्यांच्यावर प्रेम करते अशा लोकांनी ती भरलेली आहे.

'त्या मुलीने जणू माझ्या हृदयाला हात घातला.' ती तरुणी म्हणाली, 'मला अचानक जाणीव झाली की, ज्या गोष्टी मला माहिती नव्हत्या अशा विपरीत परिस्थितीत राहूनही ती स्त्री किती आनंदी होती! 'अचानक मला तिच्याबद्दल प्रेमभावना जाणवली. मी तिच्या जवळ गेले आणि मनापासून तिच्यासाठी तिच्या इच्छापूर्तीसाठी प्रार्थना केली.

याला मानसशास्त्रज्ञ (समानुभूती) म्हणतं. समानुभूती म्हणजे सहानुभूती नव्हे. सहानुभूतीत आपण इतरांच्या भावना समजून घेतो, त्यात सहभागी होतो. समानुभूती

त्यापेक्षा काहीतरी खोल आहे. सहानुभूती म्हणजे आपण काल्पनिकरीत्या त्याच्या जागी स्वत:ला ठेवून विचार करतो, अनुभवतो.

ज्यावेळी तुम्हांला इतरांना दुखावण्याचा मोह होईल, त्यावेळी स्वत:ला मोजेसच्या भूमिकेत न्या. बायबलमधल्या दहा आज्ञांच्या दृष्टिकोनातून विचार करा. येशूच्या मनाशी समानुभूती साधून त्यांचा विचार करा. मग तुम्हांला सत्याची प्रचीती येईल. परस्परांवर प्रेम कराल.

बोटचेपेपणा करून काहीच साध्य होत नाही

इतरांना तुमचा गैरफायदा घेऊ देऊ नका. असे लोक (हुकूमशहा वृत्तीचे) असतात, जे तुम्हांला गुलाम बनवून त्यांच्या मर्जीप्रमाणे वागायला भाग पाडतात. दृढ; पण दयाळू बना आणि त्यांच्या मागण्यांपुढे झुकू नका. असे लोक कधीच जिंकत नाहीत. त्यांच्या अपराधात सहभागी व्हायला नकार द्या. तुम्ही या पृथ्वीवर ध्येयपूर्तीसाठी आणि अंतिम सत्य जाणण्यासाठी आला आहात.

तुम्हाला ध्येयभ्रष्ट करण्याचा हक्क जगातील कोणाही व्यक्तीला देऊ नका. तुमच्यातील सुप्त प्रतिभा जगासमोर प्रकट करणं, मानवतेची सेवा करणं हे तुमचं ध्येय आहे. 'सत्यम्, शिवम्, सुंदरम्' या ईश्वरीय तत्त्वांना अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोहोचवणं हे तुमचं उद्दिष्ट आहे. तुमच्या आदर्शाशी बांधील राहा. तुम्हांला जी शांती, आनंद आणि सिद्धी मिळेल ती या पृथ्वीतलावरील सगळ्यांसाठी आशीर्वादरूप असेल, हे जाणून घ्या. पॉल म्हणतात, इतरांना प्रेम देणं ही आपली बांधिलकी असती. सुख, आरोग्य, स्वास्थ्य, शांती म्हणजेच प्रेम!

● मधुर नात्यांसाठी हे लक्षात ठेवा

१. मन एक रेकॉर्डिंग मशीन आहे. त्याच्यावर अंकित झालेले तुमच्या नेहमीच्या सवयीचे विचार पुन्हा उत्पन्न करत असतं. तुम्ही इतरांच्या भल्याचा विचार करता तेव्हा स्वत:चंच भलं चिंतित असता.

२. द्वेषपूर्ण विचार एक मानसिक विष असतं. इतरांचं वाईट चिंतू नका. कारण असं करून स्वत:चंच वाईट चिंतलं जातं. तुमच्या विश्वात तुम्ही एकटेच विचार करत असता. तुमचे विचार निर्मितीक्षम असतात. ते तुमच्या विचारांना अनुसरून अनुभव साकार करत असतात.

३ तुमचं मन एक रचनात्मक माध्यम आहे. तुम्ही इतरांच्या बाबतीत जे विचार करता व ज्या भावना अनुभवता तेच तुमच्या स्वत:च्या अनुभवाला येत. इतरांनी तुमच्याबाबत जे विचार करावेत असं तुम्हांला वाटते तसेच विचार त्यांच्याबाबत करा.

४. इतरांना फसवल्यानं नुकसान, मर्यादा आणि अडचणी तुमच्याकडे अगणित मार्गांनी येऊ लागतात. तुम्ही जे इतरांसाठी कराल तेच स्वत:साठी करत असता. इतरांसाठी खड्डा खोदणारा स्वत:च खड्ड्यात पडतो.

५. इतरांचं भलं, दयाळूपणा, प्रेम कितीतरी पटीने वाढून तुमच्याकडे परत येतं.

६. इतरांबद्दल तुम्ही काय विचार करावा यासाठी सर्वस्वी तुम्हीच जबाबदार असता. तुम्ही विचार करता, त्याला अन्य जबाबदार नसतं. तुमच्याच विचारांची त्यांच्यात पुनर्निर्मिती, सर्जन होत असते.

७. भावनिकदृष्ट्या प्रगल्भ बना आणि इतरांचे मत तुमच्यापेक्षा भिन्न असू शकते, हे मान्य करा. तुमच्या मताशी असहमत असण्याचा त्यांना पूर्ण अधिकार आहे आणि तुम्हांलाही तसेच स्वातंत्र्य असते. तुम्ही अप्रिय न होतादेखील असहमत होऊ शकता.

८. जशी प्राणिमात्रांच्या ठायी सूक्ष्म तरंग ग्रहण करण्याची संवेदनशीलता असते तशीच ती अनेक लोकांमध्येसुद्धा असते. तुम्ही जे विचार लपवले आहेत ते विचार तुमच्या आवाजातून, चेहऱ्याच्या हावभावातून आणि देहबोलीतून प्रतीत होतात.

९. तुमच्या मनातील विचारांनुसार, भावनांनुसार तुम्ही जो आंतरिक संवाद करता, त्याचं प्रतिबिंब त्या व्यक्तीच्या तुमच्याबद्दलच्या प्रतिक्रियांमध्ये पडतं.

१०. स्वत:साठी जे मागता तेच इतरांसाठी मागा.

११. तुमच्या वरिष्ठांबद्दलचे तुमचे विचार सकारात्मक ठेवा.

१२. इतर व्यक्तीला तुम्ही अनुमती दिल्याशिवाय ती तुम्हांला अस्वस्थ करू शकत नाही. तुमचे विचार सर्जनशील असतात. इतरांना आशीर्वाद द्या, तेच तुम्हांला मिळतील.

१३. इतरांशी प्रेमाने जुळवून घ्या. प्रेम म्हणजे इतरांसाठी समजदारी, सद्भाव आणि त्यांच्यातील ईश्वरत्वाचा सन्मान.

१४. प्रत्येकात असणारं दिव्यत्व त्यांच्यातही आहे. सगळ्यांना समजून घेणे म्हणजे सगळ्यांना क्षमा करणं.

१५. इतरांच्या यशाचा, बढतीचा आणि सद्भाग्याचा आनंदोत्सव साजरा करा. जेणेकरून तुमचं सौभाग्य तुमच्याकडे आकर्षित होईल.

१६. इतरांच्या भावनिक नाटकांना बळी पडू नका. त्यांच्या विनवण्यांपुढे, इमोशनल ब्लॅकमेलिंगपुढे झुकू नका. इतरांना नेहमीच खूश ठेवण्यात अर्थ नसतो. चांगल्याचा त्याग करू नका. तुमच्या आदर्शाला चिकटून राहा. जो मानसिक दृष्टिकोन तुम्हांला शांती, सुख आणि आनंद देतो तो योग्य, चांगला आणि सत्य असतो.

१७. इतरांसाठी तेच चिंतणं जे तुम्ही स्वत:साठी चिंतिता तेच प्रेम.

* लोकांनी तुमच्याविषयी विचार करावा असं तुम्हांला वाटते; तसाच तुम्ही त्यांच्याबाबत करा.

* तुमच्याबाबत लोकांना जे वाटावं अशी तुमची इच्छा आहे अगदी तशीच भावना तुम्ही इतरांबद्दल बाळगा.

१७

क्षमाशीलतेसाठी अंतर्मनाचा वापर कसा करावा

जीवन पक्षपाती नाही. ईश्वर जीवन आहे. या क्षणीही तुमच्या तनामनात जीवन-सिद्धान्त प्रवाहित होत आहे. तुमच्यातील शुभ-इच्छा, शांती, सौंदर्य, आनंद आणि समृद्धी प्रकट होणं यालाच ईश्वराची इच्छा किंवा जीवन म्हणतात.

अंतर्मनात प्रवाहित होणाऱ्या जीवनमार्गात तुम्ही अडथळे आणले, तर या भावनिक साचलेपणातून अंतर्मनात गोंधळ निर्माण होते. त्यातून सगळ्या प्रकाराची नकारात्मक परिस्थिती निर्माण होते. जगातील दु:खाशी ईश्वराला काहीच देणंघेणं नसतं. कारण तो अशा दु:खद परिस्थितीत राहू शकत नाही. अशी परिस्थिती मानवजातीच्या नकारात्मक व विनाशक विचारांचा परिपाक आहे. म्हणून तुम्हीच निर्माण केलेल्या तुमच्या अडचणींबद्दल किंवा आजाराबद्दल ईश्वराला दोष देणे ही एक गंभीर चूक आहे.

अनेक लोक आजारांबद्दल आणि कष्टांबद्दल ईश्वराला बोल लावतात व त्याची निर्भर्त्सना करतात. जीवनप्रवाहाच्या मार्गात मानसिक अडथळा उभे करण्याची त्यांना सवय असते. काही लोक त्यांच्या वेदना, दु:ख, प्रिय व्यक्तींचा मृत्यू, शोकांतिका आणि अपघाताबद्दल ईश्वरावर दोषारोप करत असतात. ते त्यांच्या दु:खाबद्दल ईश्वराला जबाबदार धरतात.

जोपर्यंत लोक ईश्वराबद्दल नकारात्मक भावनांना कुरवाळत बसतात, तोपर्यंत त्यांचं अंतर्मन नकारात्मक विचारांनाच साकार करत असतं. ते स्वत:च स्वत:ला शिक्षा करत असतात. त्यांनी सत्य पाहायला हवं. जीवनप्रवाहात स्वत:च उभा केलेला धोंडा दूर करायला हवा. राग, द्वेष करणे, इतरांची निंदा या गोष्टी सोडून द्यायला हव्यात; अन्यथा स्वास्थ, आनंद किंवा निर्मितीच्या मार्गात अग्रेसर होऊ शकणार नाहीत. ज्या क्षणी असे लोक हृदयात ईश्वराची प्रतिष्ठापना करतील, त्यावेळी ईश्वर हा त्यांचा प्रेमळ पिता असल्याचं त्यांना पटेल. ईश्वरावरील किंवा जीवनसिद्धान्तावरील त्यांचा विश्वास त्यांच्या अंतर्मनाद्वारा स्वीकारला जाईल. त्या परमपित्याचा आशीर्वाद वा कृपाप्रसाद त्यांना दशदिशांतून प्राप्त होईल.

● जीवन तुम्हांला नेहमीच क्षमा करतं

स्वत: जबाबदारी स्वीकारायला हवी. तुम्ही तुमचं बोट कापून घेता तेव्हा ईश्वर तुम्हांला क्षमा करतो. तुमच्यातील अदृश्य बुद्धिमत्ता त्याला बरं करण्याच्या मार्गाला लागते. नवीन पेशी बनवून तो घाव बरा करते. तुम्ही जंतुसंसर्गाला बळी पडता तेव्हाही जीवन तुम्हांला माफ करतं. त्या बाह्य हल्लेखोराला घेरून त्यापासून तुम्हांला मुक्त करतं. तुमचा हात भाजतो तेव्हा जीवनसिद्धान्त तुमची भगभग आणि फोडं बरं करतो. तुम्हांला नवीन पेशी प्रदान करतो.

जीवन तुमच्याबद्दल आकस बाळगत नाही. ते सदैव क्षमाशील असतं. जीवन तुम्हांला स्वास्थ, बल, सुसंवाद आणि शांतीचं वरदान देत असतं. जर तुम्ही प्रकृतीशी, निर्सगाशी ताळमेळ साधला नाही तर नकारात्मक, हताश करणाऱ्या आठवणी, दुर्भावना तुमच्या जीवनसिद्धान्ताच्या प्रवाहाला बद्ध करतात.

● अपराधबोधातून मुक्ती

तो रात्री उशिरापर्यंत ऑफिसमध्ये काम करायचा. वरिष्ठांनी, सहकाऱ्यांनी इतक्या कठोर परिश्रमांबद्दल आपली पाठ थोपटावी; ही त्याची अपेक्षा कधीच पूर्ण झाली नाही. त्याचा रक्तदाब धोकादायक पातळीपर्यंत वाढत चालला होता.

जेव्हा त्यानं घटस्फोटाचा निर्णय घेतला तेव्हा त्याची पत्नी माझ्याकडे आली. मी त्याला विचारलं, 'तुझ्या मनात एखादी अशी गोष्ट आहे, जी तुला आतल्या आत पोखरत आहे.' मी तिला सांगितले. 'तू स्वत:ला कशासाठी शिक्षा करत आहेस?'

त्यानं सांगितलं की, त्याला भावाबद्दल अपराधी भावना आहे. त्यानं वडिलांच्या मृत्यूनंतर आपल्या भावाला प्रॉपर्टीचा मोठा हिस्सा न देता, तो स्वत:कडे घेतला होता.

मी त्याला समजावून सांगितलं की, ईश्वर तुला शिक्षा करत नव्हता, तू स्वत:च स्वत:ला शिक्षा करत आहेस. जर तुम्ही जीवनसिद्धान्ताचा अनादर केला, तर तुम्हांला शिक्षा भोगावीच लागते. जर तुम्ही उघड्या तारेवर हात ठेवला तर तुम्हांला विजेचा शॉक लागणं अटळ आहे. निसर्गाची शक्ती दुष्ट नसते. त्या शक्तीचा तुम्ही कसा वापर करता यावर हे अवलंबून असतं की, तुम्हांला चांगले परिणाम प्राप्त होतील की वाईट! तुमचं घर प्रकाशित करण्यासाठी विजेचा वापर करता की एखाद्याला जीवघेणा शॉक देण्यासाठी? पाप एकच आहे- जीवनसिद्धातांबद्दलचं अज्ञान!

रसायनशास्त्राच्या नियमांचा चुकीचा वापर केल्यास तुम्ही विस्फोटात नष्ट व्हाल. हात लाकडी फळीवर आपटल्यास तुमचा हात रक्ताळेल. चूक फळीची नाही. चूक तुम्ही केलेल्या दुरुपयोगात आहे.

ईश्वर कोणाचाही निषेध, अपमान करत नाही वा कोणालाही शिक्षा करत नाही, हे मी त्याला समजावलं. स्वत:च्या नकारात्मक व विध्वंसक विचारांना अंतर्मनानं दिलेली प्रतिक्रिया हेच त्याच्या सगळ्या यातनांचं कारण होते. त्याला क्षमेची गरज होती; पण क्षमेचा खरा अर्थ

होतो स्वत:ला माफ करणं. क्षमा करून आपण दैवी नियमांशी ताळमेळ साधतो. आत्मक्लेशालाच नरक म्हणतात; क्षमेलाच स्वर्ग म्हणतात.

मी त्याला विचारलं, 'हे ज्ञान मिळाल्यावरही तू भावाची फसवणूक केली असतीस का?'

'नाही.'

'त्यावेळी जे केलं, ते आता तू करणार नाहीस ना?'

त्यानं नकारार्थी मान डोलावली.

'मी आता इतरांनी कसं जगावं यासाठी त्यांना मदत करतोय.'

मी म्हणालो, 'आता तू समंजस आहेस. क्षमाशील आहेस. स्वत:ला क्षमा करणं हीच खरी क्षमाशीलता.'

● खुनी स्वत:ला माफ करायला शिकला

युरोपमध्ये एका माणसानं त्याच्या भावाचा खून केला होता. जेव्हा तो माझ्याकडे आला तेव्हा तो प्रचंड मानसिक व्यथा व यातनांच्या आगीत होरपळत होता. त्याच्या भयानक कृत्याबद्दल ईश्वराने त्याला शिक्षा करायला हवी, असं त्याला वाटायचं. त्याच्या पत्नीचे त्याच्या भावाशी अनैतिक संबंध असल्याचं त्याला आढळून आलं होतं. एके दिवशी त्या दोघांना रंगेहाथ पकडलं. क्रोधाच्या आवेगात त्यानं भावाला गोळी घातली.

काही वर्षांनंतर त्याची भेट एका अमेरिकन महिलेशी झाली. त्या दोघांनी लग्न केलं. त्यांना तीन गोंडस मुलं झाली. तो आज अनेकांना मदत करण्याच्या स्थितीत आहे.

मी त्याला समजावताना सांगितलं, शास्त्रज्ञांच्या मते अकरा महिन्यांनंतर आपल्या शरीरातील प्रत्येक पेशीचं नव्या पेशीत रूपांतरण होत असतं. त्यामुळे मानसिक आणि शारीरिकदृष्ट्याही आता तो माणूस राहिला नाही. कधी काळी खून केला होता. आता त्याचं आध्यात्मिक स्तरावर उन्नयन झालेलं आहे. त्याच्या मनात शुभेच्छा आणि प्रेम काठोकाठ भरलेलं आहे. त्याच्यातली खुनी व्यक्ती तर आध्यात्मिक व मानसिकरीत्या नाहीशी झाली आहे.

या स्पष्टीकरणाचा त्याच्या मनावर खोलवर परिणाम झाला. त्याच्या मनावरून प्रचंड ओझं दूर झाल्यासारखं वाटत होतं. बायबलमध्ये सांगितलेल्या पुढील ओळींचा मथितार्थ आता त्याला खऱ्या अर्थाने समजला.

'तू ये; आपण मिळून तर्क लावू. ईश्वर म्हणाला, तुझी पापं कितीही रक्तरंजित असली तरी ती बर्फासमान पांढरी होतील. लाल असली कितीही तरी शुभ्र होतील.'

● तुमच्या संमतीशिवाय कुणाचीच टीका तुम्हांला दुखवू शकत नाही.

माझ्या एका व्याख्यानानंतर एक शाळा शिक्षिका माझ्याकडे आली. तिनं सांगितलं, मला नुकतंच एक भाषण द्यावं लागलं. एका सहकारी शिक्षिकेनं निंदा करणारी चिठ्ठी तिच्याकडे

पाठवली. त्यात लिहिलं होतं, तू खूप वेगानं बोललीस. काही शब्द खाऊन टाकले. आवाजही नीट ऐकू येत नव्हता. तिची भाषाशैली एकदम खालची होती आणि बोलणं भरकटलं होतं.

ती शिक्षिका खूप दुखावली गेली. निंदा करणाऱ्या सहशिक्षिकेचा ती तिरस्कार करू लागली होती. शाळेत असताना तिच्याशी कोणताही संबंध येऊ नये, याची दक्षता घेऊ लागली.

समुपदेशनात त्या शिक्षिकेनं कबूल केलं की, त्या टीकेत बरीं तथ्य होतं.

तिनं मान्य केलं की, ते पत्र खरंतर तिच्यासाठी आशीर्वादरूप होतं. तिला सुधारणा करण्याची गरज होती. नंतर तिनंएका महाविद्यालयात पब्लिक स्पिकिंगचा कोर्स पूर्ण केला. मध्यंतरीच्या काळात तिच्यावर टीका करणाऱ्या शिक्षिकेचे तिनं आभार मानले.

● सहृदयता अंगी बाणवा

शिक्षिकेला मिळालेली चिठ्ठी पूर्णत: खोटी असती तर? अशा वेळी तिला हे समजून घ्यावं लागलं असतं की, तिच्या भाषणात असं काहीतरी होतं जे चिठ्ठी लिहिणाऱ्या त्या सहशिक्षिकेच्या पूर्वधारणांना धक्का पोहोचवणारं होतं. समस्या चिठ्ठी लिहिणारीच्या मनाची होती.

हे समजून घेण्यासाठी त्यानंतरचं दुसरं पाऊल, त्या व्यक्तीच्या शांतीसाठी प्रार्थना करणं. जेव्हा तुम्हांला माहीत असतं की, तुम्ही तुमच्या विचारांचे स्वामी आहात तेव्हा तुम्हांला कोणीही दुखवू शकत नाही. भावना या विचारांच्या अनुषंगाने निर्माण होतात. तुम्हांला विचलित किंवा अस्वस्थ करू शकणारे विचार बाजूला सारण्याचा अधिकार आहे.

● लग्नाच्या बोहल्यावर एकाकी

काही वर्षांपूर्वी चर्चमध्ये विवाह लावून देण्यासाठी गेलो होतो. लग्नाची वेळ टळून गेली; पण नवरा मुलगा आलाच नाही. दोन तासांनंतर म्हणाली, 'मी दिव्य मार्गदर्शनासाठी प्रार्थना केली होती. कदाचित हेच माझ्या प्रार्थनेचं उत्तर असेल. कारण ईश्वर कधीच चूक करत नाही.'

या संकटातही ईश्वरावर श्रद्धा व्यक्त केली. तिच्या मनात कोणताच कडवटपणा नव्हता. कारण ती म्हणाली, 'विवाहासाठी मी आतुरलेले होते तरीही मला वाटतं हे लग्न आमच्यासाठी योग्य नसावं. कारण माझी प्रार्थना फक्त माझ्यासाठीच नव्हे, तर आम्हा दोघांसाठी होती.' तिच्या ठिकाणी अन्य व्यक्ती असती तर कोसळून पडली असती. ही तरुण मुलगी मात्र बाहेर पडली.

अंतर्मनात खोलवर राहणाऱ्या असीम प्रज्ञेशी ताळमेळ साधा. त्याच्या उत्तरावर ठाम विश्वास बाळगा, इतका की, तुमच्या लहानपणी, तुम्हांला कडेवर उचलून घेतल्यावर तुम्ही तुमच्या आईवडिलांवर ठेवला असेल. मानसिक स्वास्थाचा हाच राजमार्ग आहे.

● लैंगिकता वाईट आहे; मी दुष्ट आहे

माझे भाषण ऐकण्यासाठी आलेली एक तरुण स्त्री भाषण संपल्यानंतर माझ्याकडे आली. तिचे नाव कॅरोल होते. तिने प्लेन काळा पोशाख व काळे मोजे घातले होते. तिचा चेहरा पिवळा पडला होता. चेहऱ्यावर कोणत्याही मेकअपचे चिन्हही नव्हते. तिचे वागणे अगदी अदबशीर, हळुवार, पण सतर्क, सावध होते. जणू काही तिच्या आसपासचे लोक अचानक रागाने भडकून उठतील अशी दबून वागत होती.

लवकरच तिने मला सांगितले की, तिचे संगोपन कसे झाले होते. नृत्य करणे, पत्ते खेळणे, पोहणे, पुरुषांबरोबर हिंडणे हे पाप आहे. अशा संस्कारात ती वाढली. तिच्या आईच्या मते सगळे पुरुष दुष्ट असतात. लैंगिकता म्हणजे सैतान प्रेरित बाहेरख्यालीपणाशिवाय दुसरे काही नाही.

अशा संस्कारांमुळे जेव्हा कॅरोल तिच्यासोबत काम करणाऱ्या तरुणाबरोबर जेवणासाठी गेली तेव्हा तिला खूप अपराधी वाटलं. देव तिला शिक्षा करील. जो तरुण तिला आवडायचा, जवळचा वाटायचा, त्याच्या लग्नाच्या मागणीला तिनं नकार दिला.

ही तरुणी अपराधभावानं ग्रासलेली होती. आईच्या संस्कारांसह जगणं तिच्यासाठी अशक्य होतं; पण त्याचबरोबर त्यांच्यात काही चुकीचे आहे हा विचार टाळणंही अशक्य होतं. आपल्या सगळ्यांमध्ये प्रवाहित होत असलेले जीवनसत्त्व खळाळून वाहण्यासाठी झगडत होते.

तिने स्वत:ला माफ करायला शिकण्याचा प्रयत्न करावा. क्षमा करणं म्हणजे एखाद्या गोष्टीसाठी दुसरी गोष्ट सोडून देणं, मी तिला समुपदेशनादरम्यान सांगितलं.

दर आठवड्याला मी समुपदेशन केलं. दहा आठवड्यात मी तिला बाह्य व अंतर्मनाच्या कार्याविषयी सांगितलं. तिला एका बुरसटलेल्या विचारांच्या आईनं संमोहित केलं होतं. आता ती एक तारुण्यानं मुसमुसलेलं प्रसन्न आयुष्य जगायला लागली आहे. कॅरोल अधिक आकर्षक कपडे वापरू लागली. ब्युटीपार्लरमध्ये जाऊ लागली. तरुण पुरुषांसोबत बोलू लागली. जगण्यावर प्रेम करू लागली, जीवनाचं मोल समजू लागली.

अनुरूप जोडीदारासाठी प्रार्थना करू लागली. एका संध्याकाळी जेव्हा ती मला भेटून बाहेर पडत होती, तेव्हा माझ्या परिचयातल्या एका माणसाशी मी तिची सहज ओळख करून दिली. सहा महिन्यांनंतर त्यांनी लग्न केलं. ते परस्परांसोबत आनंदानं नांदताहेत.

● बरं होण्यासाठी क्षमाशीलता

जेव्हा प्रार्थना करशील, तेव्हा क्षमाही कर. कुणाविरुद्ध मनात काहीच ठेवू नकोस.

MARK 11 : 25

मानसिक शांती आणि स्वास्थ्यासाठी इतरांना माफ करणं अत्यंत गरजेचं आहे. संपूर्ण स्वास्थ्यासाठी आणि आनंदासाठी तुम्हांला दुखावणाऱ्या प्रत्येकाला तुम्ही क्षमा करायलाच हवं. ईश्वराशी स्वत:च्या विचारांचा ताळमेळ ठेवून स्वत:लाही माफ करायला हवं. इतरांना क्षमा करू शकला नाहीत, तर तुम्ही स्वतःलाही माफ करू शकणार नाही. स्वतःला क्षमा न करणं म्हणजे 'आध्यात्मिक अज्ञान' होय.

मन हेच आजारांचं कारण आहे, असं आधुनिक मनोकायिक वैद्यकीय क्षेत्र मानतं. हे क्षेत्र सांगत की, द्वेष, धिक्कार, पश्चात्ताप आणि तिरस्कार या विघातक भावनांमुळे सांधेदुखीपासून ते हृदयरोगापर्यंतचे अनेक आजार उद्भवतात. या नकारात्मक भावनांमधून निर्माण होणारा ताण रोगप्रतिकारक क्षमता दुबळी करतो. परिणामी तुम्ही कोणत्याही जंतुसंसर्गाला सहज बळी पडू शकता. इतरांबद्दल द्वेष, तिरस्कार किंवा दुखावले गेल्याची भावना अंतर्मनावर व्रण तयार करते. हे व्रण मिटवण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे इतरांना व स्वतःला क्षमा करणं.

● क्षमाशीलता म्हणजे प्रेमपूर्ण वागणं

क्षमाशीलता एक कला असून, तिचा मुख्य घटक आहे क्षमा करण्याची तयारी. इतरांना क्षमा करण्याची इच्छा असल्यास तुमच्या मार्गातले निम्मे अडथळे दूर होतील. इतरांना क्षमा करणं म्हणजे त्यांच्याशी संबंध वाढवणं नव्हे, तुम्ही अशी कुणावरही जबरदस्ती करू शकत नाही. तसे केले तर सद्भाव बाळगणे, प्रेम करणे, शांती किंवा सहनशीलता बाळगणे हे सरकारी कायद्यासारखे बंधनकारक करणे होईल.

बायबल सांगतं, परस्परांवर प्रेम करा. ज्याला खरंच इच्छा असते, तोच हे करू शकतो. तुम्ही इतरांसाठी आरोग्य, शांती, सुख, आनंद आणि जीवनातील सर्व वरदायी गोष्टी चिंतिता. हाच प्रेमाचा अर्थ होतो. एखाद्याला क्षमा करून तुम्ही मनाचा मोठेपणा दाखवत नाही. यात तुमचाच स्वार्थ असतो. कारण तुम्ही दुसऱ्यासाठी जे मागता तेच तुम्हाला मिळतं. कारण तुम्ही त्यागोष्टींचा विचार करत असल्यानं ती अनुभवता. जसा तुम्ही विचार करता तसेच तुम्ही बनता.

● क्षमाशीलतेचं तंत्र

क्षमाशीलतेचं साधंसोप तंत्र वापरल्यास तुमच्या आयुष्यात चमत्कार घडून येतील. तुमचं मन व शरीर शांत व रिलॅक्स करा. ईश्वराचा, त्याच्या तुमच्याबद्दलच्या करुणेचा विचार करा आणि म्हणा...

'मी मनमोकळेपणानं ..... ला क्षमा करतो. मी त्याला माझ्या मनातून मुक्त करत आहे. त्याच्याशी निगडित असणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीला माफ करतं आहे. आता आम्ही दोघंही मुक्त आहोत.'

आज माझ्यासाठी 'आंतरिक शांती'चा दिवस आहे. ज्यांनी मला दुखवलेय त्यांना मी मुक्त केलंय. त्यांना आरोग्य, सुख, शांती आणि जीवनातील सर्वोत्तम गोष्टी मिळाव्यात अशी प्रार्थना करतो. हे मी मोकळेपणाने, आनंदाने आणि प्रेमपूर्वक करत आहे. मला दुखावणाऱ्या व्यक्तीबद्दल माझ्या मनात विचार येईल तेव्हा मी म्हणणे, 'मी तुला मुक्त केलंय. मी आणि तू आपण दोघंही मुक्त आहोत. तुला जीवनातील सर्वोत्तम सुख मिळोत.'

खऱ्या क्षमाशीलतेचे महान रहस्य हे आहे की एकदा तुम्ही त्या व्यक्तीला क्षमा करताच पुन्हा प्रार्थनेची गरज उरत नाही. जेव्हा त्या व्यक्तीविषयी वाईट विचार मनात येतील, तेव्हा त्याचं भलं चिंतून म्हणा, 'तुला शांती लाभो.' काही दिवसांनंतर त्या व्यक्तीविषयीचे विचार कमीत कमी वेळा तुमच्या मनात येत आहेत आणि शेवटी ते पूर्णपणे पुसले गेले आहेत.

● सत्त्वपरीक्षा क्षमाशीलतेची

सोनं पारखण्यासाठी सोनार जशी परीक्षा करतात, तशीच क्षमाशीलतेसाठीसुद्धा असते. ती अशी : समजा, एखाद्या व्यक्तीनं तुम्हाला दुखावलं आहे आणि इतर कोण तुमच्यासमोर तिच्याविषयी चांगलं बोलत आहे. आता जर तुमच्या मनात पुन्हा खदखदू लागलं, तर समजा तुमच्या अंतर्मनात अजूनही तिरस्काराची पाळंमुळं शिल्लक आहेत. हा तिरस्कार अनर्थ निर्माण करत आहे. तुम्ही अद्याप त्याला क्षमा केलेली नाही.

समजा, एका वर्षापूर्वी तुम्हांला दुखणाऱ्या दातासाठी अत्यंत वेदना देणारे उपचार करावे लागले आहेत आणि त्याबद्दल तुम्ही मला आज सांगत आहात. जर मी तुम्हांला विचारले की, तुम्हांला त्या वेदना अजूनही होत आहेत का? तर तुम्ही माझ्याकडे आश्चर्याने पाहाल आणि म्हणाल, 'अर्थातच नाही! मला वेदना आठवतात; पण आता अजिबात होत नाहीत.' क्षमा करण्याची हीच तर सत्त्वपरीक्षा आहे.

● सगळ्यांनाच समजून घेणं म्हणजे सर्वांना क्षमा करणं

तुम्हाला अंतर्मनाचा रचनात्मक नियम समजताच तुम्ही इतरांना दोष देणं थांबवता. आपलं भाग्य घडण्यासाठी आपले विचारच जबाबदार आहेत हे समजतं. मग 'इतर लोक माझा आनंद हिरावून घेत आहेत, माझी संधी इतरांनी हिरावून घेतली, मला सुखानं जगण्यासाठी झगडा करावाच लागेल,' असे विचार तुम्ही मनातून हद्दपार करता. बायबल म्हणतं - तुम्ही हृदयापासून जसा विचार करता, तसंच तुम्ही बनता.

PROVERBS 23 : 7

● क्षमाशीलतेबाबत आढावा

१. ईश्वर कोणाचाही बदला घेत नाही. जीवन कोणाशीही दुजाभावानं वागत नाही. तुम्ही सहज संवाद, स्वास्थ्य आणि शांतीच्या तत्त्वांशी ताळमेळ असेल, तर ईश्वर तुमच्यावर खूश झालेला आहे असं समजा.

२. ईश्वर कधीही रोग, आजार, अपघात किंवा कष्ट देत नाही. पेराल तेच उगवेल हा नियम लक्षात ठेवा.

३. तुमची ईश्वराबद्दलची संकल्पना तुमच्या जीवनात अत्यंत महत्त्वाची भूमिका पार पाडत असते. तुम्ही प्रेमस्वरूप ईश्वराला मानत असाल, तर तुमचं अंतर्मन असंख्य आशीर्वादांनी भरून जाईल. ईश्वराच्या प्रेमावर विश्वास ठेवा.

४. ईश्वर कोणाबद्दलही आकस बाळगत नाही. ईश्वर कधीच तुमचा धिक्कार करत नाही.

५. तुमचा अपराधभाव म्हणजे ईश्वराबद्दलचा चुकीचा समज आहे. ईश्वर तुम्हांला शिक्षा करत नाही वा तुमचं मूल्यमापनही करत नाही. तुमची नकारात्मक विचारभावना आणि आत्म्नलेशाच्या अदृश्य परिणामांतून तुम्हीच स्वत:ला शिक्षा करत असता.

६. निसर्गाच्या शक्ती वाईट नाहीत. तुम्ही त्याचा वापर कसा करता यावर त्याचा परिणाम अवलंबून असतो. विजेच्या ऊर्जेचा उपयोग करून तुम्ही एखाद्याला हानी पोहोचवू शकता किंवा घराचा अंधार दूर करू शकता. पाण्यामध्ये बुडवून एखाद्याचा जीव घेऊ शकता किंवा एखाद्याची तहानही भागवू शकता. आपल्या मनातील विचार व त्याच्या वापरावर त्या शक्तीचा चांगला किंवा वाईट परिणाम अवलंबून असतो.

७. ईश्वराबद्दलच्या आणि ब्रह्मांडाबाबतच्या चुकीच्या आकलनांमुळे तुम्ही स्वत:ला शिक्षा करून घेत असता. आपले विचार सर्जनशील असतात. आपणच आपले दु:ख, संकटं निर्माण करत असतो.

८. इतरांनी तुमच्यातील दोष दाखवले तर त्यांना धन्यवाद म्हणा. त्यांच्या मतांचा आदर करा. त्यांच्या मदतीने तुमचे दोष दूर करू शकता.

९. तुम्हीच जेव्हा अंतर्मनाचे व बाह्यमनाचे मालक असता तेव्हा तुम्हाला कोणीही यातना देऊ शकत नाही. अशा वेळी तुम्ही निर्मळ मनाने इतरांसाठी सद्भावनापूर्वक प्रार्थना करू शकता.

१०. एखाद्या बाबतीत जेव्हा तुम्ही मार्गदर्शनासाठी प्रार्थना करता, तेव्हा जे घडेल ते तुमच्या भल्यासाठीच आहे, यावर विश्वास ठेवा. मग स्वत:ची कीव करण्याची, आत्म्नलेश करण्याची काहीच गरज नाही.

११. तुमचा विचारच एखाद्या गोष्टीला चांगले वा वाईट ठरवतात. स्वादिष्ट भोजनाची, लैंगिक सुखाची, श्रीमंत होण्याच्या इच्छेची किंवा स्वत:च्या गुणांच्या खऱ्या अभिव्यक्तीची इच्छा बाळगणे काहीच गैर नाही. तुमच्या इच्छा किंवा आकांक्षांचा वापर तुम्ही कसा करता,

यावर त्या चांगल्या किंवा वाईट ठरत असतात.

१२. आपल्यातील नकारात्मक भावना हेच आजाराचे मूळ कारण आहे. प्रेमपूर्वक स्वत:ला व इतरांना माफ करा. ज्यांनी तुम्हाला दुखावले आहे अशा सर्वांसाठी तुम्ही सुखाची प्रार्थना करा. जोपर्यंत त्यांचा विसर पडत नाही तोपर्यंत असं करत राहा.

१३. क्षमा करणं म्हणजे काहीतरी देऊ करणं. इतरांना प्रेम, आनंद, शहाणपण आणि मनापासून शुभेच्छा तोपर्यंत द्या जोपर्यंत तुमच्या मनात कुणाविषयीही तिरस्काराची भावना राहणार नाही. हीच क्षमाशीलतेची सत्त्वपरीक्षा असते.

१४. तुम्हाला ज्यांनी दुखावले आहे किंवा ज्यांनी तुमची बदनामी केली आहे अशा व्यक्तींबद्दल जर तुमच्या मनात नकारात्मक भावना असतील तर तुम्ही अजूनही त्यांना क्षमा केलेली नाही. तुमच्या अंतर्मनात तिच्याबद्दल तिरस्कार आजही शिल्लक आहे. तो प्रेमाने दूर करा. त्या व्यक्तीला आयुष्यात सर्व सुख लाभो, अशी प्रार्थना करा. 'सत्त्याहत्तर वेळा क्षमा करा' या प्रचलित म्हणीचा हाच अर्थ आहे.

१८

अंतर्मनच मानसिक अडथळे दूर करतं

जेव्हा तुम्ही अशा संकटाने घेरले गेलेले असता त्यातून तुम्हाला बाहेर पडण्याचा मार्ग दिसत नाही, तेव्हा तुम्ही काय करता? संकटातून बाहेर पडण्याचा मार्ग त्यातच दडलेला असतो. प्रत्येक प्रश्नाला उत्तर हे असतेच. तुमच्या अंतर्मनातील असीम प्रज्ञेला त्याची अनुभूती येत असते. आपले अंतर्मन प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर देत असते फक्त आपण त्याकडे लक्ष केंद्रित केले पाहिजे. तुमच्या अंतर्मनाने दिलेल्या उत्तरावर तुमचा विश्वास असायला हवा. त्यानं दाखविलेल्या मार्गाचा अवलंब करायला हवा. तुमच्यातील निर्मितीक्षम बुद्धिमत्ता प्रत्येक समस्येचे समाधानकारक उत्तर देत असते, अशा मानसिक दृष्टिकोनातून पाहिलंत तर तुम्ही शोध असलेले उत्तर तुम्हांला नक्कीच मिळते. तुमच्यातील सकारात्मक दृष्टिकोन तुमच्या सगळ्या कार्यांत शांती, सुव्यवस्था आणतो. त्या कार्याला अर्थपूर्ण बनवतो.

• चांगली सवय कशी लावावी; वाईट सवय कशी सोडावी?

आपण सवयींचे गुलाम आहोत. सवय हे आपल्या अंतर्मनाचं मूलभूत कार्य आहे. पोहणं, सायकल चालवणं, नृत्य करणं, गाडी चालवणं या गोष्टी शिकताना आपण तोपर्यंत सराव करतो, जोपर्यंत आपल्या अंतर्मनावर या नव्या कामाचे ठसे उमटत नाहीत. अंतर्मनाच्या पटलावर अशी कृत्यं सवयींच्या रूपात अंकित होतात. यासाठीच सवयीला कधीकधी 'माणसाचा दुसरा स्वभाव' असं संबोधलं जातं.

आपणच आपल्याला सवयी लावून घेतो; याचाच अर्थ आपण चांगल्या किंवा वाईट सवयींची निवड करण्यासाठी स्वतंत्र असतो. तुम्ही ठराविक काळ वाईट, नकारात्मक विचार करत बसलात किंवा तशीच नकारात्मक कृती केलीत; तर तुम्हांला जणू तशी सवयच जडते; ही सवय अंतर्मनात खोलवर रुजते आणि तुम्हांला त्या सवयीनुसारच वागायला भाग पाडते. तुम्हांला सवयीनुसार वागायला भाग पाडणं हा अंतर्मनाचा नियमच आहे.

● त्यानं त्याची वाईट सवय कशी सोडली?

मिस्टर जोन्स यांना दारूचं व्यसन होतं. ते मला म्हणाले "मी या व्यसनातून मुक्त होण्याचा खूप प्रयत्न करतो; पण मला ते आजवर जमलेलं नाही. मी सलग दोन-चार आठवडे दारूच्या नशेत असतो. हे भयानक व्यसन मला मुळीच सोडता येत नाही." आता या सद्गृहस्थाला हे समजत होतं की, आपण व्यसनी असलो तरी हे व्यसन मात्र नक्कीच वाईट आहे. ते पुढे म्हणाले, "इच्छाशक्तीच्या बळावर मी व्यसनातून मुक्त होण्याचा प्रयत्न करतो खरा; पण पुन्हा ये रे माझ्या मागल्या अशी माझी स्थिती होते." खरं तर वारंवार प्रयत्न करूनही मिस्टर जोन्सच्या अंतर्मनाचं असं प्रोग्रॅमिंग झालं की, कितीही प्रयत्न केले तरी ते व्यर्थ ठरणार आहेत. आपण हतबल असल्याची भावना त्यांच्या अंतर्मनात दृढ झाली. मग त्यांच्या आयुष्यात पदोपदी असं अपयश येऊ लागलं.

मी त्या मनुष्याला बाह्यमन आणि अंतर्मन यांच्यात सामंजस्य व ताळमेळ कसा निर्माण करावा, याविषयी सांगितलं. जेव्हा ही दोन्ही मनं परस्परांशी जुळतात, त्यांच्यात एकवाक्यता असते तेव्हाच अंतर्मनात रुजलेली कल्पना, कामना किंवा इच्छा पूर्ण होते. जुन्या सवयीनं मला अडचणींच्या दलदलीत फसवलंय हे खरंय; पण आता मी सजगपणे नवी सवय अंगिकारून मन:शांती आत्मसात करू शकतो. जीव घेणारं मद्यपान त्याची सवयच बनून गेली होती. आपल्याला जशी वाईट सवय लागू शकते, तशीच चांगली सवयदेखील लागू शकेल, हे त्याला स्पष्ट झालं. परिणामी, 'मी ही सवय सोडायला समर्थ नाही, मी या सवयीचा गुलाम आहे' असा विचार करणं त्यानं सोडून दिलं. हा विचारच त्याला चुकीच्या सवयीतून मुक्त होण्यासाठी रोखत होता. साहजिकच आता त्याला आतल्या आत झगडा करण्याची, संघर्ष करण्याची मुळीच गरज नव्हती.

● काल्पनिक चित्राची ताकद

त्या मनुष्यानं आपलं मन आणि शरीर रिलॅक्स केलं. विश्रांत अवस्था प्राप्त करणं सुरू केलं. आता तो मनःपटलावर एक चित्र रंगवू लागला. अंतर्मन त्या मानसिक चित्राला सत्यात उतरवू शकतं, याची त्याला समज होती. आपण व्यसनमुक्त झालोय, असं कल्पनाचित्र तो रंगवू लागला. आपण व्यसनमुक्त बनून घरी परतल्याचं चित्र त्यानं मनःपटलावर रंगवलं. 'वॉव डॅडी! तुम्ही घरी परत आलात. किती मस्त!' आपली मुलगी स्वागत करत असल्याची त्यानं कल्पना केली. कारण या आधी त्याच्या कुटुंबीयांनी त्याला व्यसनामुळेच घरातून बाहेर काढलं होतं.

तो अशा प्रकारे नियमित ध्यान करायचा. लक्ष इतस्ततः विखुरताच त्याच्या छकुलीचं मानसचित्र रंगवायचा. तिचं लाघवी, गोड हसणं; तिच्या आनंदी घोषणेनं त्याचं घर तो कल्पनेतच मंत्रमुग्ध करायचा. तो भावविभोर होऊन जायचा. आता त्याला एक नवीन सवय लागली. खरं तर ती संथ प्रक्रिया होती; पण त्यानं न कंटाळता हा सराव सुरूच ठेवला. त्यानं

मुळीच चिकाटी सोडली नाही. आपल्या अंतर्मनात व्यसनमुक्तीचा, या नव्या सवयीचा ठसा निश्चितच उमटेल, यावर त्याचा विश्वास होता; अगदी दृढ श्रद्धा बसली त्याची!

समुपदेशनादरम्यान त्याला मी सांगितलं की, बाह्यमन हे एखाद्या कॅमेऱ्यासारखं असतं. अंतर्मन म्हणजे कॅमेऱ्यातील फिल्मची प्लेट असते, जिच्यावर कॅमेऱ्यानं टिपलेली चित्रं अंकित होतात. या समुपदेशनानं तो खूपच प्रभावित झाला. अंतर्मनावर त्यानं जे नवं सकारात्मक चित्र तयार केलंय, ते अंकित व्हावं; ते डेव्हलप व्हावं हेच आता त्याचं एकमेव ध्येय बनलं. कॅमेऱ्याच्या फिल्मस् अंधाऱ्या खोलीत डेव्हलप होतात; तसंच मानसिक चित्रदेखील अंतर्मनाच्या खोलवरच्या अंधाऱ्या गृहात डेव्हलप होत असतं.

● एकाग्रता

बाह्यमन कॅमेऱ्यासारखं असल्याचं समजताच त्यानं अतिश्रम करणं, सतत स्वतःला दूषणं देणं सोडलं. आता त्यानं अतिकष्ट घेत संघर्ष करण्यापेक्षा, मानसिक संघर्ष करण्यापेक्षा शांत राहायचं ठरवलं. त्यानं शांतपणे विचारांमध्ये समतोल आणण्याचा प्रयत्न केला; मनःपटलावरच्या नव्या, सकारात्मक दृश्यावर त्यानं लक्ष केंद्रित केलं. हळूहळू तो नव्या, सकारात्मक मानसचित्राशी एकरूप झाला. मानसिक चलतचित्राची वारंवार पुनरावृत्ती करत एका वेगळ्याच मानसिक वातावरणात मग्न झाला.

इच्छित परिणाम मिळण्याची त्याला खात्री होती. त्याच्या मनात आता कोणतीच शंका नव्हती. दारूची आठवण होताच तो त्याचं मन वळवून आपल्या कुटुंबीयांचं चित्र नजरेसमोर आणायचा आणि आपल्या कुटुंबीयांसोबत राहत असल्याच्या भावनेत तो रंगून जायचा. खरंच! तो यावेळी यशस्वी झाला. जे चित्र तो मनःपटलावर रंगवलं जाईल, त्याचाच प्रत्यक्ष अनुभव येईल असा प्रबळ विश्वास त्याच्या मनात होता. आज तो पूर्णपणे व्यसनमुक्त आहे. तो यशस्वी व्यावसायिक तर आहेच; पण त्याचं कौटुंबिक आयुष्यही आता यशस्वी आहे.

● मी दुर्दैवी, मी अभागी

"माझं वार्षिक उत्पन्न २०००० डॉलर्स होतं. पण गेल्या तीन महिन्यांपासून माझ्यावर आर्थिक आरिष्ट कोसळलंय. सगळे आर्थिक मार्ग बंद झालेत. माझ्या सर्व डील्स होताहेत; पण शेवटी सही करायची वेळ येताच ती डील कॅन्सल होते." मिस्टर ब्लॉक दुःखातिरेकानं बोलत होते.

त्यांच्याशी बोलताना लक्षात आलं की, एकदा एका डेन्टिस्टने मिस्टर ब्लॉकसोबत डील करण्यास होकार दिला होता. पण नंतर मात्र त्यानं ही डील कॅन्सल केली. परिणामी, डॉक्टरबद्दल त्याच्या मनात तेढ निर्माण झाली. याच्यासारखेच माझे सर्व ग्राहक वागतील की काय, अशी भीती त्याला सतावू लागली. घाबरत घाबरत जगत असल्यामुळे त्याच्या मनात वैफल्य, द्वेष आणि अडथळे यांची मालिकाच तयार झाली. 'आता माझी डील रद्द होणार' अशी भीती त्याच्या अंतर्मनात पक्की रूजली. मग विचारांचं दुष्टचक्र सुरूच झालं. आपण

ज्या गोष्टीला घाबरतो, तीच गोष्ट आपल्या आयुष्यात प्रकट होते, हे अंतर्मनाचं तत्त्व मी त्याला समजावून सांगितलं. मग मिस्टर ब्लॉक यांना जाणवलं की, त्यांच्या अंतर्मनातच खरा बदल करण्याची आवश्यकता आहे.

हे दुष्टचक्र भेदण्यासाठी त्यांनी अंतर्मनाच्या गाभ्यापासून प्रार्थना केली "मला जाणीव आहे की, माझ्या अंतर्मनाच्या अमर्याद प्रज्ञेशी मी एकरूप झालोय. आता कोणतेच अडथळे, अडचणी किंवा विलंब माझ्या मार्गात नाहीत. मला आता सर्वोत्तमाचीच अपेक्षा आहे. माझं अंतर्मन माझ्या विचारांना प्रतिसाद देत आहे. अंतर्मनाच्या अचाट शक्तीच्या कार्यात कोणताच अडथळा असू शकत नाही, हे मी जाणलं आहे. अंतर्मनाची असीम प्रज्ञा मला यशस्वीपणे कार्य पूर्ण करण्याची प्रेरणा देत आहे."

"सर्जनशील बुद्धिमत्ता माझ्यामार्फत सक्रिय आहे. ही बुद्धिमत्ता माझ्या सर्व योजना, माझी ध्येयं पूर्णत्वाला आणत आहेत. मी जे हाती घेतो ते तडीस नेतोच. इतरांना अद्भुत सेवा देण्याचं माझं ध्येय आहे. मी ज्यांच्या संपर्कात येतो, ते माझी कार्यक्षमता पाहून धन्य होतात. माझी सगळी कामं दिव्य योजनेप्रमाणं पूर्णत्वाला पोहोचतात."

रोज ग्राहकाला भेटायला जाण्यापूर्वी आणि रात्री झोपी जाण्याआधी मिस्टर ब्लॉक ही प्रार्थना करायचे. थोड्याच अवधीत त्यांनी अंतर्मनात प्रार्थनेची ही नवीन दृढ केली. मग काय, संभाव्य ग्राहकांची रांगच त्यांच्यासमोर लागली होती. मी दुर्दैवी, मी अभागी हा विचारच आता ते विसरून गेले.

• तुमच्या ध्येयाची तीव्रता किती आहे?

कथा आहे एका तरुणाची. त्यानं सॉक्रेटिसला विचारलं की, त्याला ज्ञान कसं बरं मिळेल?

सॉक्रेटिसनं त्या तरुणाला नदीजवळ नेलं. दोघेही नदीत उतरले; नदीत चालू लागले. जेव्हा पाणी गळ्यापाशी आलं, तेव्हा सॉक्रेटिसनं त्या तरुणाचं डोकं पाण्यात दाबून ठेवलं. श्वासासाठी प्राणवायू न मिळाल्यानं तो तरुण अक्षरशः तडफडू लागला. काही क्षणानंतर सॉक्रेटिसनं त्याला सोडून दिलं.

पाण्याबाहेर पडल्यावर सॉक्रेटिसनं तरुणाला विचारलं, "डोकं पाण्याखाली असताना तुला सगळ्यात जास्त कशाची गरज भासली होती?"

"मला श्वास घेता येण्याची तीव्र गरज होती." तरुण म्हणाला.

सॉक्रेटिस म्हणाले, "अगदी बरोबर! पाण्यात असताना तुला ज्या तीव्रतेनं प्राणवायूची गरज भासली; तितक्याच तीव्रतेनं तुला ज्ञानाचा ध्यास आणि त्याचीच आस लागेल, तेव्हाच तुला ज्ञानप्राप्ती होईल."

अगदी याचप्रकारे, जेव्हा तुमच्या आयुष्यातला अडथळा दूर करण्याची तीव्र इच्छा, आस तुमच्या मनात असेल, तर तुमचा विजय निश्चित असतो.

तुम्हांला खरोखरच मन:शांती, मनाची स्थिरता हवी असेल, तर त्यापासून तुम्हांला कुणीच रोखू शकणार नाही. तुमच्याशी कोणीही अन्यायानं वागत असो किंवा तुमचा बॉस

कितीही पक्षपाती असो या सगळ्या गोष्टी निरर्थक ठरतात. तुमच्यातली मानसिक व आध्यात्मिक शक्ती जागृत होताच मला आयुष्यात नेमकं काय हवंय हे तुम्हांला स्पष्ट होऊ लागतं. राग, द्वेष, ईर्षा आणि दुर्भावना या लुटारूंना तुमच्या मनःशांतीच्या, स्वास्थ्याच्या आणि आनंदाच्या संपत्तीवर दरोडा टाकू देत नाही. विचार आणि ध्येय यांचा ताळमेळ जुळताच तुम्हांला इतर लोक, बाह्यजगातल्या बातम्या आणि घटना मुळीच हलवू शकत नाहीत. शांती, समृद्धी, स्वास्थ्य आणि उत्साह हेच तुमचं जीवनध्येय आहे. तुमच्या अंतर्मनात शांतीगंगा वाहत असल्याची अनुभूती घ्या. लक्षात घ्या, विचार ही अदृश्य शक्ती आहे. या शक्तीच्या बळावरच तुम्ही कृपा, उत्साह आणि शांती यांची निवड करा.

● त्याचा आजार का बरा होऊ शकला नाही

तो मनुष्य चार मुलांचा पिता होता. व्यावसायिक दौऱ्याच्या दरम्यान बाहेरगावी एका स्त्रीशी त्याचे अनैतिक गुप्तसंबंध होते. तो मला भेटला तेव्हा, थकलेला, नर्व्हस आणि त्राण नसलेला असा होता. त्याचं मन त्यालाच खात होतं. त्याला जडलेल्या आजारांचं निदान डॉक्टर करू शकत नव्हते. त्याचं हाय ब्लडप्रेशर काही केल्या नियंत्रणात येतच नव्हतं.

समुपदेशनात मला आढळलं की, या सगळ्यांमागे कारणीभूत होता त्याच्या मनात खोलवर रुतलेला अपराधभाव. या अपराधी भावनेतून मुक्त होण्यासाठी तो सतत भरपूर दारू पिऊ लागला होता. ज्याप्रमाणे एखाद्या रोग्यानं तीव्र वेदना शांत करण्यासाठी मॉर्फीन घ्यावं, त्याप्रमाणे तो त्याच्या मनातील अपराधबोध शमवण्यासाठी दारू पीत होता; पण हा तर आगीत तेल ओतण्याचा प्रकार होता.

● स्पष्टीकरण आणि उपाय

मी त्याला मन कसं कार्य करतं हे स्पष्ट करून सांगितले. ते ऐकून त्याने त्याच्या समस्येपासून तोंड न लपवता ती स्वीकारून तिचा काळजीपूर्वक विचार केला. अन्य महिलेशी संबंध तोडून टाकायचे ठरवले. दारूचं व्यसन म्हणजे समस्येपासून पलायन हे त्याला समजलं. तो ही प्रार्थना दिवसातून तीनदा करू लागला -

'शांती, संयम, संतुलन आणि समस्थिती माझ्या मनात व्यापून राहिली आहे. माझ्या अंतरंगात ईश्वर स्मित करतोय. मला भूतकाळ, वर्तमानकाळ आणि भविष्यकाळ यांची मुळीच भीती वाटत नाही. माझ्या अंतर्मनाची असीम प्रज्ञा मला मार्ग दाखवत आहे.

'श्रद्धा, संयम, शांती आणि आत्मविश्वासाने आता मी प्रत्येक परिस्थितीचा सामना करत आहे. आता मी वाईट सवयीतून पूर्णपणे मुक्त झालोय. शांती, मुक्ती आणि आनंदाने माझं मन भरून गेलंय. मी स्वत:ला क्षमा करतोय, मुक्त करतोय. शांती, आत्मविश्वास यांचं माझ्या मनावर राज्य आहे.'

प्रार्थना करताना तो काय करत आहे आणि कशासाठी करत आहे, याची त्याला पूर्ण

कल्पना होती. त्याला आवश्यक ती श्रद्धा प्राप्त होत होती. ही वाक्यं मोठ्याने, प्रेमपूर्वक उच्चारल्यास ती त्याच्या अंतर्मनात उतरतील, असं मी त्याला सांगितलं. बिजाप्रमाणे ती वाक्यं मनोभूमीत रुजतील, याची फळं मिळतील. मोठ्याने उच्चारलेले प्रार्थनेचे शब्द त्याच्या कानाद्वारे अंतर्मनाच्या गाभ्यात पोहोचले. तिथं उपचारक कंपनांच्या (हिलींग व्हायब्रेशन्सच्या) रूपात पोहोचले; समस्येच्या मुळाशी असलेल्या नकारात्मक धारणांना या कंपनांनी खोडून काढलं. काळोखात प्रकाशआभा फाकली. सकारात्मक, निर्मितीशील विचारांनी चुकीचे, विध्वंसक विचार नष्ट केले. एका महिन्यात तो आमूलाग्र बदलला.

● मान्य करण्यास नकार देणं

तुम्हांला दारू वा अन्य व्यसन असेल तर सर्वप्रथम ते मान्य करा! ही गोष्ट मान्य न करून अनेक लोक व्यसनाधीन बनून राहतात. तुमचं व्यसन हा एक मानसिक आजार आहे. तुम्ही आयुष्याचा सामना करायला नकार देत असल्यामुळेच जबाबदारीतून पळ काढण्यासाठी बाटलीचा आधार घेत आहात. एक मद्यपी म्हणून तुम्हांला कोणतीच स्वतंत्र इच्छा उरत नाही. हो, पण तुम्हांला स्वतंत्र इच्छा आहे असा विचार मात्र तुम्ही करू शकता. मी केव्हाही दारू सोडू शकतो अशा स्वत:च्या इच्छाशक्तीबद्दल पोकळ बढाया मारू शकता.

'मी यापुढे दारूच्या थेंबासही स्पर्श करणार नाही' तर तुमचा तो दावा फोल ठरतो. कारण तो दावा सिद्ध करण्यासाठी लागणारी शक्ती कुठे आहे हे तुम्हांला माहीत नसतंच मुळी.

तुम्ही स्वतःच बांधलेल्या एका कैदेत राहत असता. तुम्ही तुमच्याच मनोधारणांचे, मतांचे बंदिवान असता. तुम्ही सवयीचे गुलाम असता.

● मुक्तीची कल्पना करा

मुक्तीच्या कल्पनेची निर्मिती तुम्ही करू शकता. जेणेकरून ती कल्पना तुमच्या अंतर्मनात खोलवर पोहोचते; वैश्विक मन तुमची दारूपासून मुक्तता करेल. तुमच्या स्वयंसूचनांना पाठिंबा देणारी; ती सत्यात उतरवणारी अपरंपार संसाधनं तुम्हांला अंतर्यामी गवसतील.

● एकावन्न टक्के आजार बरा करणं

वाईट सवयीतून मुक्त व्हावं असं तुम्हांला वाटत असेल, तर तुमचा एक्कावन्न टक्के उपचार झालाच म्हणून समजा. जेव्हा ती वाईट सवय चालू ठेवण्याच्या तुमच्या गरजेपेक्षा, त्यातून मुक्त होण्याची इच्छा अधिक तीव्र असेल तेव्हा तुम्ही त्या मुक्तीच्या फक्त एका पावलाच्या अंतरावर उभे असता.

जो विचार तुमच्या मनात घर करून बसतो त्याला तुमचं मन अनेक पटींनी तीव्र बनवतं. वाईट सवयीतून मुक्तीच्या, शांतीच्या अवस्थेत दंग व्हा. तुमचं ध्यान नवीन दिशेकडे केंद्रित करा. परिणामी तुम्ही मुक्तीच्या संकल्पनांना तुमच्या मनात निर्माण करू शकाल.

● एक्स्चेंज ऑफर

लक्षात असू द्या की, तुमच्या वेदनेतूनही काही शुभ निर्माण होऊ शकतं. पण विनाकारण वेदना सहन करणेही मूर्खपणाच असतो.

दारूच्या आहारी जाऊन तुम्ही मद्यधुंद बनून राहिलात तर तुमची शारीरिक व मानसिक झीज होईल. अंतर्मनाची शक्ती नेहमी तुमच्या पाठीशी असते. दारू न पिल्याने जरी तुम्ही खिन्नतेने वेढले गेलात, तरी ती दूर करण्यासाठी तुमच्या आत दडलेल्या मुक्तीच्या आनंदाच्या कल्पनेत रममाण व्हा. दारूची तलफ आणि आतला आनंद यांच्यात एक्स्चेंज ऑफर बनवा.

● दारूच्या व्यसनाची कारणं

यामागचं पहिलं खरं कारण आहे, नकारात्मक व विघातक विचारशैली! माणूस जसा विचार करतो, तसाच तो असतो. दारूड्याच्या मनात हीनता, अपूर्णता, विफलता आणि पराभवाचा भाव खोलवर रुजलेला असतो. त्याला जोड लाभते सखोल आंतरिक शत्रुत्वाच्या भावनेची. ती व्यक्ती तिच्या पिण्याच्या समर्थनार्थ हजारो बहाणे देऊ शकते; पण खरे तर एकमेव कारण असते तिच्या अंतर्मनात.

● तीन जादुई पावलं

पहिलं पाऊल : रिलॅक्स व्हा. शरीर व मनाने शांत होऊन मनाचे चक्र थांबवा; अशी शांत, शिथिल व ग्रहणशील अवस्था म्हणजे दुसऱ्या पायरीची पूर्वतयारी असते.

दुसरे पाऊल : ज्याची वारंवार पुनरुक्ती करता येईल, असं एक छोटं वाक्य बनवा, जे तुमच्या अंतर्मनावर कोरता येईल. 'मला आता संयम आणि शांती लाभली आहे; यासाठी धन्यवाद!' तुमचं लक्ष इकडे-तिकडे भटकू नये म्हणून हे वाक्य मोठ्यानं म्हणा; किंवा मनातल्या मनात म्हणा. त्यामुळे ते वाक्य तुमच्या अंतर्मनात उतरण्यास मदत होईल. असे पाच मिनिटे किंवा जास्त वेळ करा. त्याचा तुम्हांला एक सखोल भावनात्मक प्रतिसाद लाभेल.

तिसरे पाऊल : झोपी जाण्यापूर्वी महान जर्मन कवी गटेच्या तंत्राचा सराव करा. कल्पना करा की, तुमचा एखादा मित्र किंवा प्रिय व्यक्ती तुमच्या जवळ आहे. तुमचे डोळे मिटलेले आहेत. तुमचं मन व शरीर शांत व सैल सोडलेले आहे. तुमच्या कल्पनेत तुमची प्रिय व्यक्ती

तुम्हांला म्हणत आहे, 'अभिनंदन!'

त्याचं स्मित पाहा, त्याचा आवाज ऐका; त्याच्या हातांचा स्पर्श अनुभवा. हे सगळे सत्यात घडतंय अशी अनुभूती घ्या.

● सातत्य

जेव्हा भीती तुमच्या मनाच्या दारावर धडक देईल किंवा चिंता, काळजी आणि शंका तुमच्या मार्गात आडवे येतील, तेव्हा तुमच्या उद्दिष्टाला, ध्येयाला घट्ट धरून ठेवा. तुमच्या अंतर्मनातील त्या अपार शक्तीचा विचार करा, जी तुमच्या विचारांना आणि कल्पनांना चालना देऊ शकते. त्यामुळे तुम्हांला आत्मविश्वास, ताकद आणि धाडस लाभेल. करत राहा, लगे रहो, चिकाटी सोडू नका, उष:काल होऊन अंधार पळ काढीत नाही तोपर्यंत.

● हे लक्षात ठेवा

१. समस्येतच तिचं उत्तर दडलेलं असतं. असीम प्रज्ञेला विश्वासानं, श्रद्धेनं साद घातल्यास ती तुम्हांला प्रतिसाद देईलच.

२. सवय हेच तुमच्या अंतर्मनाचं कार्य असतं. सवयी तुमच्या आयुष्यावर प्रभाव गाजवतात. तुम्ही तुमच्या सवयीचे गुलाम असता.

३. एखादा विचार किंवा कृती तुमच्या अंतर्मनात रूजवून तुम्ही स्वत:ला कोणतीही सवय लावू शकता.

४. तुम्हांला निवड करायचं स्वातंत्र्य आहे. चांगली वा वाईट सवय तुम्हीच निवडू शकता. नियमित प्रार्थना करणं एक चांगली सवय आहे.

५. तुमच्या बाह्य मनात तुम्ही धारण केलेल्या कोणत्याही मानसिक चित्राला तुमच्या श्रद्धेचे पाठबळ लाभते, तेव्हा तुमचं अंतर्मन त्या चित्राला वास्तवात साकार करते.

६. तुमच्या सिद्धिच्या किंवा यशाच्या वाटेतील एकमात्र अडथळा असतो तुमचे स्वत:चे विचार व मानसिक प्रतिमा.

७. जेव्हा तुमचं चित्त भरकटू लागते तेव्हा त्याला तुमच्या हिताच्या किंवा ध्येयाच्या चिंतनाद्वारे परत स्थिर करा. असे करण्याची स्वत:ला सवयच लावून घ्या.

८. तुमचं बाह्य मन म्हणजे कॅमेरा आहे आणि तुमचं अंतर्मन त्या कॅमेरातील संवेदनशील फिल्म आहे, ज्यावर चित्र नोंदविले जाते.

९. आपलं नशीबच खराब आहे, असा विचार म्हणजे मनात वारंवार केला गेलेला एखादा

भयग्रस्त विचार असतो.

१०. नवीन सवय लावून घेण्यासाठी आधी तुम्हांला हे पटले पाहिजे की, ती सवय लावून घेणं योग्यच आहे. जेव्हा एखादी वाईट सवय चालू ठेवण्याच्या गरजेपेक्षा ती सोडून देण्याची इच्छा जोरदार असते, तेव्हा ती सोडण्यात तुम्हांला एक्कावन्न टक्के यश आले असे समजा.

११. इतरांच्या वक्तव्याला तुम्ही तुमच्या विचारांद्वारे मानसिक अनुमती दिल्याशिवाय ते तुम्हांला दुखवू शकत नाही. तुमच्या ध्येयाशी एकरूप व्हा- तुमचं ध्येय आहे शांती, सुसंवाद आणि आनंद. तुमच्या चिदाकाशात तुम्ही एकटेच विचार करणारे असता.

१२. दारूचं व्यसन म्हणजे समस्येतून पळ काढण्याची इच्छा, पळवाट. मुक्तीचे, संयमाचे आणि परिपूर्तीचे विचार करा; समस्यामुक्तीचा रोमांच अनुभवा.

१३. अनेक लोक दारू सोडू शकत नाहीत. कारण ही त्यांची समस्या असल्याचं ते मान्यच करत नाहीत.

१४. तुमचं अंतर्मनच तुम्हांला व्यसनमुक्ती आणि आनंद देतील. अंतर्मनाच्या नियमांचा अवलंब तुम्ही कसा करता यावर ते अवलंबून असते.

१५. तुमच्या चुकीच्या मानसकल्पनेने तुम्हांला दारूच्या बाटलीकडे नेले होते. आता तुम्ही व्यसनमुक्त आहात अशी कल्पना करून याच सवयीतून मुक्त व्हा.

१६. दारूच्या व्यसनाचं खरं कारण आहे, नकारात्मक आणि विघातक विचारप्रणाली! माणूस त्याच्या अंतर्मनात जसा विचार करतो, तसाच तो बनतो.

१७. जेव्हा भय द्वार ठोठावतं, तेव्हा श्रद्धेला दार उघडण्याची संधी द्या.

१९

भयमुक्त होण्यासाठी अंतर्मनाचा वापर कसा कराल

माझ्या एका विद्यार्थ्याला वार्षिक समारंभात भाषण देण्यासाठी आमंत्रित करण्यात आलं होतं. तो मला म्हणाला की, त्याच्या क्षेत्रातील कितीतरी प्रभावशाली लोकांचा ज्यात समावेश आहे अशा हजारो लोकांसमोर भाषण देण्याच्या कल्पनेनेच त्याला दरदरून घाम फुटला होता. पण त्यानं या भीतीवर विजय मिळवला. कित्येक रात्री तो पाच मिनिटे आरामखुर्चीत शांतपणे बसून शांत राहायचा. मग स्वत:शी सकारात्मक वाक्यं बोलायचा -

मी अशा भयावर ताबा मिळवणार आहे. मी नुकतंच त्याच्यावर नियंत्रण मिळवलंय. मी शांत, संयत आणि श्रद्धेनं बोलतो. मी सहज, रिलॅक्सड् आहे.

अशा रीतीने त्यानं खरंच भितीवर नियंत्रण ठेवून सफलतेने भाषण केलं.

अंतर्मन त्याला दिलेल्या सूचनेनुसार कार्य करण्यास बांधील असतं. ते सूचनेनं किंवा आदेशानं नियंत्रित होत असते. ही प्रक्रिया विद्रावीकरणासारखीच असते; ज्यामध्ये गाळणीद्वारे गाळलेला द्रव खाली झिरपत जाऊन एकत्रित केला जातो. ही सकारात्मक बीजे अचेतन क्षेत्रात रुजतात आणि अंकुरित होऊन तुम्हांला संयम, शांती आणि सद्भावाची फळे देतात.

● भीती - सर्वांत मोठा शत्रू

भीती हाच लोकांचा सर्वांत मोठा शत्रू आहे. अपयश, आजार, दुर्बल मानवी संबंध या सगळ्यांमागे भयच असते. लाखो-करोडो लोकांना भूतकाळाची, भविष्यकाळाची, म्हातारपणाची, वेडेपणाची आणि मृत्यूची भीती वाटत असते; पण भय हा तुमच्या मनातील केवळ विचार आहे. याचाच अर्थ असा की, तुम्ही तुमच्याच विचारांनी भयभीत झाला आहात.

जेव्हा एका लहान मुलाला त्याचा मित्र सांगतो की, त्याच्या पलंगाखाली भूत आहे आणि ते रात्री त्याला पकडणार आहे, तेव्हा ते मूल गर्भगळीत होऊ शकते; पण जेव्हा त्याचे पालक लाईट चालू करून त्याला दाखवून देतात, की पलंगाखाली भूत नाही तेव्हा ते भयमुक्त होते. जर तिथे खरोखरच ते त्याच्या मनातील भुताच्या आशंकेने घाबरले असते, तितकेच ते त्याच्या मनातील भुताच्या आशंकेने घाबरले होते. त्याच्या वडिलांनी त्याच्या मनातील खोट्या विश्वासावर इलाज केला. त्याला दाखवले की, ज्या गोष्टीची भीती वाटत होती ती गोष्टच अस्तित्वात नव्हती. तशाच प्रकारे आपले अधिकतर भय वास्तविक नसतात. असतो तो केवळ वेगवेगळ्या अशुभ व अमंगलाच्या पडछायांचा समूह आणि पडछाया अस्सल नसतात, त्यांना अस्तित्व नसते.

● ज्याची भीती वाटते तेच करा

एकोणिसाव्या शतकातील महान तत्त्वचिंतक आणि कवी इमर्सनने म्हटले आहे, 'तुम्हांला ज्या गोष्टीची भीती वाटते तीच गोष्ट करा, म्हणजे भीतीचा मृत्यू निश्चित आहे.'

असा एक काळ होता की, श्रोत्यांसमोर उभे राहून भाषण करण्याच्या केवळ कल्पनेने माझी बोबडी वळायची. जर मी त्या भीतीला शरण गेलो असतो तर मला खात्री आहे की, आज तुम्ही हे पुस्तक वाचू शकला नसता. अंतर्मनाच्या कार्याबद्दल मी जे काही शिकलो आहे, त्यात इतरांना कधीच सहभागी करून घेऊ शकलो नसतो.

इमर्सनने सांगितलेल्या मार्गाचा अवलंब करून मी त्या भीतीवर विजय मिळविला. आतून छाती धडधडत असतानाही मी श्रोत्यांसमोर जायचो आणि बोलायचो. हळूहळू माझी भीती कमीकमी होत गेली आणि शेवटी शेवटी मला भाषण देण्यात आनंद वाटू लागला. इतकेच नव्हे तर आता मी भाषणांच्या आमंत्रणांची वाट पाहू लागतो. मी ती गोष्ट केली जिची मला भीती वाटत होती आणि त्या भीतीचे मरण निश्चित झाले.

जेव्हा तुम्ही सकारात्मकतेने व ठामपणे म्हणता की, तुम्ही तुमच्या भीतीला वश करणार आहात आणि तसा ठाम निर्णय तुम्ही तुमच्या बाह्य मनात घेता तेव्हा तुमच्या अंतर्मनाची शक्ती मुक्त होते आणि तुमच्या विचाराला प्रतिसाद देत वाहू लागते.

● स्टेजची भीती हद्दपार करणं

मागच्या प्रकरणात मी जेनेट आर. नावाच्या एका रंगमंचगायिकेचा किस्सा सांगितला आहे, ज्यात त्या तरुणीची कारकीर्द मंचावर जाण्याच्या भीतीपोटी धोक्यात आली होती. जेव्हा तिला एका मोठ्या नाटक कंपनीद्वारे एका मोठ्या भूमिकेसाठी ऑडिशन टेस्ट द्यायला बोलावले गेले तेव्हा तिला कळत होते की, तिला यशाकडे नेणारी ही शेवटची संधी ठरू शकते; तरीही तिचे मंचावर जाण्याचे भय तितकेच जबरदस्त होते. तिला माहीत होते की, ती त्यातून बाहेर पडू शकली नाही तर तिच्या काराकीर्दीचे काही खरे नव्हते.

ही भीती दूर करण्यासाठी ती एकांत असलेल्या एका खोलीत बसायची व तिचे मन व शरीर शक्य तितके सैल सोडून शांत व्हायची. मग तिच्या अंतर्मनावर कब्जा करण्याऱ्या भीतीशी लढण्यासाठी ती सावकाश, शांतपणे आणि भावपूर्णतेने पुढील शब्द वारंवार म्हणायची, 'मी सुंदर गाते. मी संयत, संतुलित, आत्मविश्वासाने पूर्ण आणि शांत आहे.'

ती दिवसातून पाच ते दहा वेळा असे करायची. एका आठवड्यानंतर तिचा आत्मविश्वास व संयम वाढला. जेव्हा वेळ आली तेव्हा तिने उत्कृष्ट रीतीने ऑडिशन टेस्ट दिली.

● अपयशाची भीती

जवळच्या विद्यापीठातून अनेक विद्यार्थी मला भेटायला येतात. त्यांच्यापैकी सगळ्यांची एक सर्वसाधारण तक्रार होती, ऐन परीक्षेच्या वेळी पाठ केलेले न आठवण्याची, जिला आम्ही सूचक स्मृतिभ्रंश म्हणतो, ती. ते सगळे मला एकच गोष्ट सांगायचे, 'परीक्षेआधी मला जो भाग पूर्णपणे पाठ होता आणि परीक्षेनंतर सगळी उत्तरे आठवली; पण जेव्हा मी परीक्षा हॉलमध्ये बसलेलो असतो व माझ्यासमोर कोरी उत्तरपत्रिका असते तेव्हा त्या कोऱ्या उत्तरपत्रिकेसारखाच माझा मेंदू व माझे मन कोरे होऊन जाते.'

आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना असाच अनुभव आला असेल. असे होण्याचे कारण अंतर्मनाच्या एका प्रमुख नियमात आहे. तोच विचार खरा ठरतो, ज्याच्यावर आपण आपले सगळे लक्ष केंद्रित करतो. या सगळ्या विद्यार्थ्यांशी बोलताना मला आढळून आले की, ते अपयशाच्या कल्पनेवर अधिक लक्ष केंद्रित करतात. याचा परिणाम म्हणून त्यांचे अंतर्मन त्यांच्यासाठी प्रत्यक्षात अपयशच आणते. अपयशाची भीतीच परीक्षेच्या काळात तात्पुरत्या स्मृतिनाशाद्वारे अपयशाचा अनुभव साकार करते.

शीला ए. नावाची एक विद्यार्थिनी वैद्यकीय शिक्षण घेत होती. तिच्या वर्गातील ती सर्वांत तेजस्वी विद्यार्थिनी होती; तरीही तिला तोंडी किंवा लेखी परीक्षेत अगदी साध्या प्रश्नांची उत्तरेदेखील आठवायची नाहीत. मी तिला त्याचे कारण समजावून सांगितले. परीक्षेच्या आधी कित्येक दिवस ती सतत अपयशाच्या विचारांनी चिंताग्रस्त असायची. हे नकारात्मक विचार भीतीमुळेच सक्रीय व्हायचे.

भीतीच्या भावनेच्या बलशाली बाहूंत लपेटलेला अपयशाचा विचार तिचे अंतर्मन खरा करून दाखवायचा. दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे तर ही तरुण विद्यार्थिनी तिच्या अंतर्मनाला नापास करण्याची विनंती करत होती आणि मगते तिच्या विनंतीला 'तथास्तु' म्हणत असे. परिणामी तिला परीक्षा देताना काहीही आठवत नसे.

● तिने भीती कशी घालवली

शीला अंतर्मनाच्या कार्याचा जसजसा अभ्यास करू लागली, तसतसे तिला कळू लागले की, अंतर्मन तर स्मृतींचे भांडार आहे. ती शिकत असताना, अभ्यास करत असताना जे ऐकत

होती, वाचत होती, त्या प्रत्येक गोष्टीची त्यात व्यवस्थित नोंद होत होती; तसेच ती हेही शिकली की, अंतर्मन प्रतिसाद देत असते आणि ते परस्परपूरक प्रतिक्रिया देत असते. त्याच्याशी शिथील, शांत व विश्वासपूर्ण स्थितीत संवाद साधता येतो.

ती रोज रात्री व सकाळी कल्पना करू लागली की तिने मिळवलेल्या उज्ज्वल यशाबद्दल तिचे आईवडील तिचे अभिनंदन करत आहेत. ती त्यांच्या अभिनंदनाचे पत्रही आपल्या कल्पनेत आपल्या हाती धरायची. त्यामुळे तिला झालेला आनंद अनुभवायची. ती या आनंदी परिणामाच्या स्थितीत मग्न राहू लागली, तशी तिला तिच्या अंतरंगातून पूरक प्रतिक्रिया किंवा प्रतिसाद लाभत गेला.

तिने पुरविलेल्या अशा सततच्या उत्तेजनामुळे सर्वशक्तिमान व सर्वज्ञ अशा अंतर्मनाने सगळ्या गोष्टी आपल्या हातात घेतल्या. ते तिच्या बाह्य मनाला तसेच प्रेरक मार्गदर्शन व दिशासूचन करू लागले. तिने सुखद अंताची कल्पना करून त्या कल्पनेला साकार करण्याचे साधन तयार केले. या पद्धतीचा अवलंब केल्यानंतर तिला पुढच्या परीक्षेत पास व्हायला काहीच अडचण आली नाही. तिच्या अंतर्मनाच्या शहाणपणाने पुढे होऊन तिला तिच्या प्रतिभेला व्यक्त करायला भाग पाडले.

● पाण्याचे भय

मी दहा वर्षांचा असताना अपघाताने एका पोहण्याच्या तलावात पडलो. मला पोहता येत नव्हते. मी माझे हात मारू लागलो; पण त्याचा काही उपयोग झाला नाही. मला वाटू लागले की आता आपण बुडालो. त्या काळ्याशार पाण्याने मला वेढल्याची ती प्रचंड भीती अजूनही मला आठवते. मी श्वास घेण्यासाठी तोंड उघडले, तर त्यात पाणी भरले. आता मी बुडणार, अगदी त्या शेवटच्या क्षणी एका मुलाने मला बुडताना पाहिले अन् त्याने पाण्यात उडी मारून मला वाचवले. हा अनुभव माझ्या अंतर्मनाच्या तळाशी पोहोचला. याचा परिणाम असा झाला की, माझ्या मनात पाण्याची भीती अनेक वर्षांसाठी घर करून होती.

मग एके दिवशी मी एका वयस्कर, हुशार मानसशास्त्रज्ञाशी माझ्या या पाण्याच्या भयगंडाबद्दल चर्चा केली.

'पोहण्याच्या तलावात जा,' तो मला म्हणाला, 'पाण्याकडे पाहा. ते केवळ एक रासायनिक संयुग आहे- हायड्रोजनचे दोन अणू व एक ऑक्सिजनच्या अणूपासून बनलेले. त्याला स्वत:ची इच्छा किंवा जाणीव नसते; पण तुझ्यात मात्र या दोन्हीही गोष्टी आहेत.'

मी मान डोलवली व विचार करू लागलो की, ते पुढे काय म्हणतील.

'एकदा तुला समजले की, पाणी निष्क्रिय असते.' त्यांनी पुढे सांगितले की, 'मग मोठ्याने दमदार आवाजात म्हण, मी तुझ्यावर ताबा मिळविणार आहे. मनाच्या शक्तीद्वारे मी तुझ्यावर वर्चस्व गाजवणार आहे. मग पाण्यात उतर. पोहण्याचे धडे घे. पाण्यावर विजय मिळविण्यासाठी तुझी आंतरिक शक्ती वापर.'

मी तेच केले जे मला करायला सांगितले गेले होते. मी मनाचा नवा दृष्टिकोन धारण

करताच माझ्या सर्वशक्तीमान अंतर्मनाचे बल मला शक्ती, श्रद्धा आणि विश्वास पुरवीत प्रतिसाद देऊ लागले. त्याने मला पाण्याची भीती दूर करण्यास समर्थ बनविले आणि मी पाण्यावर विजय मिळविला. आता मी रोज सकाळी स्वास्थासाठी मजेत पोहतो. पाण्याला तुमच्यावर ताबा मिळवू देऊ नका. लक्षात ठेवा की, तुम्ही त्याचे मालक आहात.

● कोणतीही भीती दूर करण्याचे हमखास तंत्र

भीतीवर ताबा मिळविण्याचे हे एक असे तंत्र आहे जे मी व्याख्यानमंचावरून हजारो लोकांना शिकवले आहे. ते जादू करते. अजमावून पाहा!

समजा, तुम्हांला पोहण्याची भीती वाटत आहे. दिवसातून तीनदा पाच ते दहा मिनिटांसाठी शांत, स्तब्ध बसा. मन व शरीर संपूर्णपणे सैल सोडून एकदम ताणरहित, आरामशीर बसा. आता कल्पना करा की, तुम्ही पोहत आहात. व्यक्तीगतरीत्या तुम्ही पोहत आहात. मानसिकरीत्या तुम्ही स्वत:ला पाण्यात टाकले आहे. पाण्याचा शीतल स्पर्श तुम्ही अनुभवता आहात. तुमच्या हातापायाच्या हालचाली अनुभवा. हे तुम्ही न भीता, आनंदाने करत आहात असे स्पष्ट व ठसठशीत चित्र मनासमोर उभे करा.

हे एक निर्जीव दिवास्वप्न उरत नाही. तुम्ही हे जाणता की, तुम्ही तुमच्या कल्पनेत जे अनुभवता ते तुमच्या अंतर्मनात आकार धारण करत असते. मग तुम्ही तुमच्या मनात खोलवर जे चित्र रंगवले आहे ते प्रत्यक्षात उतरवण्यासाठी तुम्हांला कटिबद्ध केले जाते. मग तुम्ही जेव्हा पोहण्याचा प्रयत्न कराल तेव्हा हीच आनंदाची भावना अनुभवाल. हाच बाह्य मनाचा नियम आहे.

याच तंत्राच्या वापराने तुम्ही इतर बाबतीतील भीतीही घालवू शकता. जर तुम्हांला उंच जागेची भीती वाटत असेल, तर कल्पना करा की, तुम्ही डोंगरावर भटकत आहात. त्यातील खरेपणा अनुभवा. डोंगरपारीतील रानफुलांचा, शुद्ध हवेचा आणि तिथून दिसणाऱ्या रोमांचक दृश्याचा आस्वाद घ्या. हे नक्की समजा की, तुम्ही मानसिक स्तरावर हे सतत करत राहिलात तर तुम्ही एके दिवशी शारीरिक स्तरावरदेखील तितक्याच सहजतेने आणि आरामात करू शकाल.

● त्याने लिफ्टला धन्यवाद दिले

जोनाथन एम. एका मोठ्या कंपनीत कार्यकारी अधिकारी आहे. अनेक वर्षे तो लिफ्टमध्ये शिरायला घाबरायचा. लिफ्ट टाळावी म्हणून तो रोज सकाळी त्याच्या सातव्या मजल्यावरील ऑफिसमध्ये जिने चढून जायचा. जेव्हा त्याला त्याच्या कामाच्या संदर्भात अशा लोकांना भेटावे लागायचे की, ज्यांचे ऑफिस खूप वरच्या मजल्यावर असायचे; तेव्हा तो काहीना काही निमित्त करून त्यांना स्वत:च्या ऑफिसमध्ये किंवा एखाद्या रेस्टॉरंटमध्ये भेटायला बोलवायचा. याच कारणाने शहराबाहेरील व्यावसायिक दौरे त्याच्यासाठी खूप त्रासदायक

ठरायचे. अशावेळी तो आधीच फोन करून हे पक्के करून घ्यायचा की, त्याच्या हॉटेलची खोली खालच्या मजल्यावर हवी, जिथे पोहोचायला त्याला जिन्याचा वापर करणे शक्य व्हायचे.

त्याची ही भीती त्याच्या अंतर्मनातून उपजली होती. ती कदाचित अशा अनुभवातून निर्माण झाली असावी, जो अनुभव तो चेतन पातळीवर फार फार पूर्वीच विसरला असावा. जेव्हा त्याला हे कळाले तेव्हा त्याने ती भीती घालवायचे ठरविले. तो रोज रात्री आणि दिवसातून अनेक वेळा लिफ्टला धन्यवाद देऊ लागला. शांत, विश्वासपूर्ण मनोदशेत तो स्वत:शी वारंवार म्हणायचा -

आमच्या इमारतीतील लिफ्ट ही एक अद्भुत कल्पना आहे. ती सार्वभौम मनातून निर्माण झाली आहे. ती आमच्या सगळ्या कर्मचाऱ्यांसाठी एक आशीर्वाद आहे. ती खूप अद्भुत सेवा देते. ती दैवी व्यवस्थेनुसार काम करते. मी तिच्यातून शांतपणे आणि आनंदाने प्रवास करतो. चैतन्य, प्रेम आणि समजदारीचे प्रवाह माझ्या विचारतंत्रात प्रवाहित होत असताना आता मी शांत बसलो आहे.

माझ्या कल्पनेत आता मी लिफ्टमध्ये आहे आणि मी माझ्या ऑफिसबाहेर पडत आहे. लिफ्ट आमच्या कर्मचाऱ्यांनी भरलेली आहे. मुक्ती-श्रद्धा आणि विश्वासावर हा एक अद्भुत अनुभव आहे. मी त्याबद्दल धन्यवाद देत आहे.

तो सतत दहा दिवस ही प्रार्थना म्हणत राहीला. अकराव्या दिवशी तो त्याच्या कंपनीच्या इतर सदस्यांसह लिफ्टमध्ये चढला. आता तो भयमुक्त झाला होता.

● सामान्य आणि असामान्य भय

जेव्हा लोक त्यांच्या कल्पनेचा उद्रेक होऊ देतात तेव्हा त्यांच्यावर असामान्य भयाचा पगडा बसतो. मला एक अशी महिला माहीत आहे जिला विमानाद्वारे जगप्रवास करण्यासाठी आमंत्रित केले होते. ती वर्तमानपत्रातील विमान दुर्घटनांच्या सगळ्या बातम्यांची कात्रणे गोळा करू लागली. The World's Worst Airplane Crashes नावाची जगातील भयानक विमान अपघातांची व्हिडिओटेपपण मागवली. ती विमानातून समुद्रात पडली आहे व बुडत आहे, अशी कल्पना करू लागली. हे असामान्य भय आहे. जर तिने हेच चालू ठेवले असते तर तिला ज्याची सर्वाधिक भीती वाटत होती तेच तिच्याकडे आकर्षित झाले असते, तसेच घडले असते.

आपसामान्य भयाने ग्रासलेल्या दुसऱ्या एका व्यक्तीचे उदाहरण पाहा. न्यूयॉर्कमध्ये अत्यंत यशस्वी व सफल व्यावसायिक होता. त्याने स्वत:च एक मानसिक चलचित्र बनविले. त्याच्या कंपनीने दिवाळे काढले आहे आणि तो सर्व काही घालवून बसला आहे, असे कल्पनाचित्र तो सतत पाहायचा. तो पुन्हा पुन्हा हे मानसिक चित्र पाहायचा आणि अधिकाधिक निराशेच्या गर्तेत फेकला जायचा. त्याने ही भयावह चित्रफीत पाहायचे थांबवले नाही. तो त्याच्या पत्नीला म्हणत राहायचा, 'हे फार काळ टिकणार नाही.' 'बाजारातील

तेजी कधीही संपू शकते.' 'हे सगळे निराशजनक आहे, आपण संपणार आहोत.'

त्याच्या पत्नीने मला सांगितले की, शेवटी त्याचे दिवाळे निघाले. त्याने ज्या ज्या गोष्टींची कल्पना केली होती व ज्या ज्या गोष्टींची त्याला भीती वाटत होती, त्या सगळ्या शेवटी खऱ्या ठरल्या. खरेतर त्याला ज्या गोष्टींची भीती वाटायची त्या अस्तित्वातच नव्हत्या; पण त्याने सतत आर्थिक आपत्तीची कल्पना करून, तिच्यावर विश्वास ठेवून व त्यांच्या आशंकेने भयभीत होऊन त्या अस्तित्वात आणल्या होत्या. जॉबने सांगितल्याप्रमाणे मला ज्या गोष्टीची भीती वाटत होती तेच माझ्याबाबत घडले.

जगात असे भरपूर लोक आहेत ज्यांना सतत भीती वाटत असते की, त्यांच्या मुलांच्या बाबत काहीतरी वाईट घडणार आहे किंवा त्यांच्यावर एखादी भयानक विपत्ती कोसळणार आहे. जेव्हा ते एखाद्या क्वचित आढळणाऱ्या रोगाच्या साथीबद्दल वाचतात तेव्हा त्यांना सतत वाटत राहते की, त्यांना हा आजार होईल. काही जण तर हा आजार त्यांना झालाच आहे अशी कल्पना करतात. हे सगळे अपसामान्य भय आहे.

● अपसामान्य भयाला प्रत्युत्तर

जर तुम्हांला अशा एखाद्या अपसामान्य भयाने ग्रासले आहे असे दिसून आले तर तुम्ही मानसिकरीत्या त्याच्या विरुद्ध दिशेने जाण्याची धडपड करायला हवी. जर तुम्ही सतत अशा भयाच्या चरम बिंदूपाशी राहिलात तर तुंबलेले पाणी सडते, तशा सडण्याला बळी पडाल आणि मानसिक व शारीरिक व्याधींच्या जाळ्यात सापडाल. जेव्हा भय निर्माण होते तेव्हा अंतर्मनाच्या एका मूलभूत नियमाद्वारे ते तुमच्यात त्या भयाच्या विरुद्ध इच्छा निर्माण करते.

अशा भयावर विजय मिळविण्यासाठी, त्यावेळी तुम्हांला तत्काळ हव्या असलेल्या गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करा. तुमच्या इच्छेच्या विचारात गुंगून जा. स्वत:ला त्यात बुडवून टाका. लक्षात ठेवा की, अंतर्मन नेहमीच चेतन जगाला बदलत असते. या दृष्टिकोनामुळे तुमच्यात आत्मविश्वास निर्माण होईल. तुमचं मनोबल उंचावेल. तुमच्या अंतर्मनाची शक्ती तुमच्या बाजूने आहे. ती अपयशी होत नाही. म्हणून तुम्हांला शांती आणि आत्मविश्वास लाभेल.

● तुमच्या भयाचे मूल्यांकन करा

एका प्रमुख बहुराष्ट्रीय कंपनीच्या विक्री प्रमुखाने एकदा मला विश्वासात घेऊन सांगितले की, जेव्हा त्याने सर्वप्रथम विक्रेते म्हणून काम करायला सुरुवात केली, तेव्हा तो त्याच्या ग्राहकाच्या घराच्या दारावरची बेल वाजविण्यापूर्वी त्याच्या घरासमोरून पाच फेऱ्या मारायचा तेव्हा थोडी हिंमत गोळा करू शकायचा.

त्याची सुपरवायझर खूप अनुभवी व समजदार होती. एके दिवशी ती म्हणाली, "दारामागे लपलेल्या राक्षसाला घाबरू नकोस. राक्षस, भूत असे काही असतच नाही. तू फसव्या विश्वासाला बळी पडला आहेस." तिने त्याला हेही सांगितले की, जेव्हा माझ्या

मनात भीतीची पहिली सणक भरायची, तेव्हा मी त्या भीतीसमोर घट्ट पाय रोवून उभी राहायची. सरळ त्याच्या नजरेला नजर भिडवत त्याचा चेहरा न्याहाळायची. जेव्हा तिने असे केले तेव्हा तिची भीती शेपूट घालून पळून गेल्याचे तिला दिसले.

● तो जंगलात उतरला

जॉन एम. एक भूतपूर्व अमेरिकन सैनिकी पाद्री होते. त्यांनी मला सांगितले की, दुसऱ्या विश्वयुद्धाच्या दरम्यान ते प्रवास करत असलेले विमान शत्रूच्या विमानविरोधी गोळीबाराला बळी पडून आगीच्या भक्ष्यस्थानी पडले. त्यांना न्यू गियेनाच्या जंगलाने वेढलेल्या डोंगरावर उतरावे लागले. अर्थातच ते भयभीत झाले; पण त्यांना माहीत होते की, भय दोन प्रकारचे असतात, सामान्य व अपसामान्य. त्यांच्यावर कब्जा करण्याच्या प्रयत्नात असलेली अपसामान्य भीती तीव्र व निराधार भीतीची जवळची नातलग होती.

त्यांनी लगेच आपल्या त्या भयाबाबत काहीतरी करायचे ठरविले. ते स्वत:शीच बोलू लागले, 'जॉन, तू तुझ्या भीतीपुढे मान तुकवणार नाहीस. तुझे भय म्हणजे सुरक्षिततेची इच्छा आहे, बाहेर पडण्याचा मार्ग आहे.'

त्यांना समोर दिसलेल्या थोड्या मोकळ्या जागेच्या मधोमध उभे राहून त्यांनी आधी त्यांचा जोरजोराने होणारा श्वासोच्छवास शांत होऊ दिला. असे करून त्यांनी भीतीने आतंकित होण्याचे पहिले लक्षण दूर केले. ते जसे अधिक शांत व शिथिल होत गेले तसे त्यांनी पुढील वाक्ये म्हणणे सुरू केले. 'ब्रह्मांडातील ग्रहांना त्यांच्या कक्षेत फिरण्याचे मार्गदर्शन देत असलेली अमाप बुद्धिमत्ता, आता मला या जंगलातून बाहेर पडण्याची व सुरक्षित जागी जाण्याची वाट दाखवीत आहे.' ते स्वत:शीच असे मोठ्याने म्हणत राहिले. जवळजवळ दहा किंवा त्याहून जास्त मिनिटे.

जॉनने मला सांगितले, 'अचानक माझ्या आत काहीतरी हलल्याचे जाणवले. ती विश्वास आणि श्रद्धेची लहर होती. कोणीतरी ओढून नेल्यासारखा मी एका मोकळ्या जागेकडे गेलो. तिथे मला एक पुसटशी पायवाट दिसली आणि मी त्या वाटेने चालू लागलो. दोन दिवस वाटचाल केल्यावर चमत्काराने मी एका लहान खेड्यात येऊन पोहोचलो. तिथे मैत्रीपूर्ण लोक होते. त्यांनी मला जेवू घातले. नंतर त्या जंगलाच्या बाहेर नेले, जिथून एका बचाव विमानाने मला वाचवले.

जॉनच्या बदललेल्या मानसिक दृष्टिकोनाने त्यांना वाचवले. त्यांच्या आंतरिक शक्तीवरील व अचेतन ज्ञानावरील श्रद्धेने आणि विश्वासाने त्यांची समस्या सोडविली.

हे पुढे म्हणाले, 'जर मी माझ्या नशिबाला दोष देत विव्हळत बसलो असतो आणि भीतीच्या जाळ्यात गुरफटून गेलो असतो तर भीतीच्या भस्मासुराने माझा नाश केला असता. कदाचित भीती व उपासमारीने मी केव्हाच मरणाच्या दारी पोहोचलो असतो.'

● त्याने स्वत:च स्वत:ला नोकरीतून बडतर्फ केले

राफेल एस. एका मोठ्या संस्थेत मोठ्या अधिकाराच्या पदावर होता. त्याने माझ्यासमोर कबूल केले की, तीन वर्षांपासून त्याची नोकरी जाण्याच्या भीतीने तो गांगरून गेला आहे. तो नेहमी अपयशाची कल्पना करायचा. त्याला वाटायचे की, त्याच्या हाताखालचे लोक बढती मिळवून त्याच्यापेक्षा वरच्या जागी पोहोचले आहेत. त्याला ज्याची भीती वाटायची अशी कोणतीही गोष्ट मुळात अस्तित्वातच नव्हती. तो फक्त त्याच्या मनातील रोगनिष्ठ, चिंतातुर विचार होता. त्याच्या सुस्पष्ट कल्पनेने त्याची नोकरी जाण्याचे नाट्य इतके हुबेहूब वठवले की त्याची चिंता वाढत गेली, त्याची कार्यक्षमता घटत गेली. शेवटी त्याला राजीनामा द्यायला सांगितले.

वास्तविक पाहता राफेलने स्वत:च स्वत:ला नोकरीतून काढून टाकले. त्याचे सततचे नकारात्मक प्रतिमांकन आणि त्याच्या अंतर्मनाकडे तो पाठवीत असलेल्या भीतीच्या सूचनांचा महापूर या दोन गोष्टींमुळे त्याच्या अंतर्मनाला तसाच प्रतिसाद द्यायला व वागायला लावले. त्याच्या भीतीमुळे तो जास्तीत जास्त चुका करू लागला. चुकीचे निर्णय घेऊ लागला. परिणामी त्याच्या पदरी अपयश येऊ लागले. भीती वाटू लागताच त्याने तत्काळ भीतीच्या विरुद्ध दिशेने आपले मन वळवले असते तर कदाचित त्याला कधीच नोकरी गमवावी लागली नसती.

● त्याच्या विरुद्ध षड्यंत्र केले

व्याख्यान देत विश्व-प्रवास करत असताना मी अनेक देशांना भेटी दिल्या. त्यापैकी एका देशातील प्रमुख सरकारी अधिकाऱ्यांशी माझे दोन तास संभाषण झाले. मला दिसून आले की, या माणसाच्या मनात आंतरिक शांतीचा अथांग महासागर लहरत होता. त्याने मला सांगितले की, जरी विरोधी पक्षाला पाठिंबा देणाऱ्या वर्तमानपत्रातून सतत त्याच्यावर दूषणांचा वर्षाव होत असतो; तरीही तो स्वत:ला कधीही अस्वस्थ होऊ देत नाही. त्याने स्वत:ला सवय लावून घेतली होती की, रोज साधारणत: पंधरा मिनिटे नि:स्तब्ध, ध्यानमग्न अवस्थेत राहायचे. अशा अवस्थेत अशी अनुभूती घ्यायची की, त्याच्या आत खोलवर अथांग शांतीचा महासागर पसरला आहे. अशा ध्यानस्थ अवस्थेत ही जाणीव निर्माण केल्याने त्याच्यात प्रचंड ऊर्जेचा उदय व्हायचा, ज्यामुळे तो सगळ्या भीती आणि अडचणींवर मात करायचा.

अगदी थोड्या महिन्यांपूर्वी त्याला त्याच्या एका सहकर्मचाऱ्याचा फोन आला. भीतीने त्याची घाबरगुंडी उडाली होती. त्याच्या सांगण्यानुसार काही लोकांचा गट त्याच्याविरुद्ध कट-कारस्थान रचित होता. देशाच्या सैनिकी बळाच्या असंतुष्ट तत्त्वांच्या मदतीने त्याला प्रशासनाच्या त्या महत्त्वपूर्ण पदावरून बळजबरीने पायउतार करायला भाग पाडण्याचा त्यांचा हेतू होता.

त्याने त्याच्या सहकर्मचाऱ्याला फोनवर उत्तर दिले, 'आता मी पूर्ण शांतीने झोपायला जाणार आहे. आपण याबाबत उद्या सकाळी १० वाजता बोलू.'

त्याने मला सांगितल्याप्रमाणे, 'कोणत्याही नकारात्मक विचाराला मी भावनाशील होऊन मानसिकरित्या स्वीकारीत नाही तोपर्यंत तो व्यक्त होऊ शकत नाही, हे मला माहीत होते. माझ्या सहकर्मचाऱ्याच्या भयाच्या सूचनेचा स्वीकार करण्यास मी नकार दिला. त्यामुळे मला कोणतेच नुकसान होऊ शकत नाही, जोपर्यंत मी तसे करण्याला त्या विचाराला अनुमती देत नाही.'

एका गोष्टीची नोंद करा की, तो किती शांत होता, थंड, अविचल! त्या फोनने घाबरून जाऊन त्याने ना स्वत:च्या डोक्यावरील केस उपटले ना हात चोळत येरझाऱ्या घातल्या. त्याच्या मनाच्या केंद्रस्थानी होते स्तब्ध, स्थिर जलाशय-आंतरिक शांतीचे, महान स्थिरतेचे.

● स्वत:ला सगळ्या भयांपासून मुक्त करा

बायबलमध्ये आपले भय दूर करण्याचे उत्तम सूत्र आहे -

मी ईश्वराला शोधले, त्याने माझी हाक ऐकली आणि मला माझ्या सगळ्या भयापासून मुक्त केले.

PSALM 34:4

आपल्या अंतर्मनाची चमत्कारी आश्चर्ये जाणून घ्या. ते कसे कार्य करते, काय काम करते ते समजून घ्या. या प्रकरणात दिलेल्या तंत्राचा कुशलतेने वापर करा. त्यांचा सराव करायला सुरुवात करा; आजपासून, आतापासून. तुमचं अंतर्मन तुम्हांला प्रतिसाद देईल आणि तुम्ही सगळ्या भीतीपासून मुक्त व्हाल. मी ईश्वराला साद दिली, त्याने माझी हाक ऐकली आणि मला माझ्या सगळ्या भीतीपासून मुक्त केले.

● भीतीतून मुक्त होण्यासाठी हे करा

१. जी गोष्ट करायची तुम्हांला भीती वाटते तीच गोष्ट करा, मग भीतीचे मरण अटळ आहे. जर तुम्ही स्वत:लाच पूर्ण आत्मविश्वासाने व श्रद्धेने सांगितले, 'मी या भीतीवर कब्जा करणार आहे.' तर तुम्ही तसे करू शकाल.

२. भीती हा तुमच्या मनातील नकारात्मक विचार आहे. त्याला समूळ उपटून टाका व त्याच्या जागी सर्जनशील विचार लावा. भीतीने करोडो लोकांना मारले आहे. आत्मविश्वास भीतीपेक्षा महानतम आहे. ईश्वर आणि शुभ गोष्टींतील श्रद्धेपेक्षा कोणतीही गोष्ट शक्तिशाली असू शकत नाही.

३. भय व्यक्तीचा सर्वांत मोठा शत्रू आहे. अपयश, आजार आणि वाईट मानवी संबंधांना भयच कारणीभूत असते. प्रेम भीतीला हाकलून लावते. प्रेम म्हणजे जीवनातील चांगल्या गोष्टींबद्दलची भावनिक आत्मीयता व अनुराग. प्रामाणिकपणा, एकात्मता, न्याय, सद्भाव आणि यशाच्या प्रेमात पडा. सर्वोत्तमाच्या खुशखुशाल अपेक्षेत जगा आणि ते सर्वोत्तम अपरिहार्यपणे तुमच्या दाराशी येईल.

४. भीतीच्या सूचनांवर भीतिविरोधी विचारांनी प्रतिहल्ला करा. जसे, 'मी सुंदर गातो, मी संयत, शांत, संतुलित आहे' असा विचार तुमच्यासाठी खूप लाभदायक ठरेल.

५. तुम्हांला हतबल करणारे, परीक्षेच्या वेळेपुरते होणारे विस्मरण हेपण भीतीमुळे होते. यावर मात करण्यासाठी तुम्ही ठामपणे म्हणू शकता, 'ज्या गोष्टी जाणून घेणे माझ्यासाठी गरजेच्या आहेत त्या सगळ्या गोष्टींबाबत माझी स्मृती पक्की आहे.' परीक्षेत तुम्ही मिळविलेल्या उज्ज्वल यशाबद्दल तुमचा मित्र/प्रिय व्यक्ती तुमचं अभिनंदन करत आहे अशी कल्पना करा. चिकाटी ठेवली तर तुम्ही नक्की जिंकाल.

६. पाण्याची भीती वाटत असेल तर पोहणे शिका. तुमच्या कल्पनेत मोकळेपणाने पोहण्याचा आनंद लुटा. स्वत:ला मानसिकरीत्या पाण्यात उतरवा. पाण्याच्या गारव्याची आणि पोहण्याच्या रोमांचाची अनुभूती कल्पनेत घ्या. हे चित्र अत्यंत सजीव, स्पष्ट करा. तुम्ही असे केले तर तुम्ही पाण्यात उतरून त्याला जिंकायला बाध्य व्हाल. हा तुमच्या मनाचा नियम आहे.

७. जर तुम्हांला लिफ्टसारख्या अरुंद जागेची भीती वाटत असेल तर मानसिकरीत्या लिफ्टमध्ये प्रवास करा व त्यावेळी लिफ्टच्या विविध भागांना व त्याच्या कार्याला धन्यवाद द्या. तुमचं भय किती लवकर अदृश्य होते हे पाहून तुम्ही आश्चर्यचकित व्हाल.

८. दोनच भय जन्मजात असतात, पडण्याचे भय आणि आवाजाचे भय. बाकीचे सगळे भय तुम्ही नंतर संपादित केलेले असतात. त्यांच्यापासून मुक्त व्हा.

९. सामान्य भय उपयुक्त असते. अपसामान्य भय अत्यंत वाईट व विध्वंसक असते. सतत भीतीच्या छायेत वावरल्याने अपसामान्य भय, मानसिक विकृती व गंड निर्माण होतात.

१०. जेव्हा तुम्हांला हे कळते की, तुमच्या अंतर्मनाची शक्ती परिस्थिती बदलू शकते आणि तुमच्या मनात दीर्घकाळापासून असलेली मनीषा पूर्ण करू शकते तेव्हा तुम्ही तुमच्या अपसामान्य भयातून बाहेर पडू शकता. तुमच्या भीतीच्या विरोधी अशा तुमच्या इच्छेकडे तात्काळ लक्ष पुरवा, प्रेम अगदी निष्ठेने भयाला बाहेर हाकलते.

११. तुम्हांला अपयशाची भीती वाटत असेल तर यशाकडे लक्ष द्या. आजाराला घाबरत असाल तर परिपूर्ण स्वास्थाचे चिंतन करा. अपघाताच्या भीतीने ग्रस्त आहात? ईश्वराच्या मार्गदर्शनाचे व संरक्षणाचे मनन करा. मृत्यूची भीती वाटत असेल तर चिरंतन, शाश्वत जीवनाचा विचार करा. ईश्वर म्हणजेच जीवन आणि सध्या तेच तुमचं जीवन आहे.

१२. बदलीचा, प्रतिस्थापनेचा नियम हा भीतीवरील तोडगा आहे. तुम्हांला एखाद्या गोष्टीचे भय वाटत असेल तर त्या समस्येचे उत्तर तुमच्या इच्छेच्या रुपात हजर असते. जर तुम्ही आजारी आहात तर पूर्ण आरोग्याची इच्छा करा. जर तुम्ही भीतीच्या कैदेत आहात तर मुक्तीची इच्छा बाळगा. भाग्याची अपेक्षा करा. मानसिकरीत्या चांगल्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करा आणि जाणून घ्या की, तुमचं अंतर्मन नेहमी तुम्हांला चांगुलपणाचे उत्तर देईल. ते कधीही चुकत नाही.

१३. तुम्हांला ज्या गोष्टींची भीती वाटत असते त्या खरेतर अस्तित्वाच नसतात. ते फक्त तुमच्या मनातील विचार असतात. विचार नेहमी सर्जनशील असतात. म्हणूनच जॉबने सांगितले आहे, 'मला ज्याची भीती वाटत होती तेच माझ्या वाट्याला आले. म्हणूनच 'भीत्यापाठी ब्रह्मराक्षस' असे म्हणतात. चांगले विचार करा, चांगलेच होईल.

१४. तुमच्या भीतीला नीट पारखा, तिला तर्काच्या कसोटीवर घासा. आपल्या भयावर हसायला शिका. हास्य एक उत्कृष्ट औषध आहे. तुमच्या विचारांशिवाय तुम्हांला कोणीही अस्वस्थ करू शकत नाही. इतरांच्या सूचना, त्यांचे बोलणे किंवा धम्नया यांच्यात तुम्हांला अस्वस्थ करण्याची क्षमता नसते. ताकद तुमच्यात असते आणि जेव्हा तुमचं विचार चांगल्या गोष्टींवर केंद्रित झालेले असतात तेव्हा तुमच्या शुभ विचारांना ईश्वराच्या शक्तीची साथ असते.

१५. एकच निर्मितीक्षम, रचनात्मक शक्ती आहे; ती म्हणजे सहजसंवादाची शक्ती! या शक्तीत कोणताच संघर्ष नसतो. या शक्तीचा उगम प्रेमातून होतो. म्हणूनच तुमच्या भल्या विचारांसोबत ईश्वरी शक्ती असते.

२०

मनानं चिरतरुण राहा

तुमचं अंतर्मन हे कधी वृद्ध होत नाही. त्याला स्थळकाळाचं बंधन नसतं. ते ईश्वराचा अंश आहे, जो अनादी आहे.

आध्यात्मिक शक्तीवर वृद्धत्वाचा प्रभाव जाणवत नाही. धीर, दयाळूपणा, प्रामाणिकपणा, विनयशीलता, सद्भाव, शांती, सहज संवाद आणि बंधुत्वाची भावना ही गुणवैशिष्ट्ये नेहमीच चिरतरुण असतात. या गुणांना आत्मसात केल्यास तुम्ही मनानं सदैव चिरतरुण राहाल.

विकृती किंवा ऱ्हास फक्त वाढत्या वयामुळे किंवा वयपरत्वे होणाऱ्या आजारांमुळे होत नाही. आपलं वय किती आहे यापेक्षा काळाच्या भीतीमुळे आपल्या शरीरावर व मनावर वाईट परिणाम होत असतात. खरं तर वाढत्या वयाची अनाठायी भीतीच अकाली वृद्धत्व आणते.

माझ्या आयुष्यात मी अशा प्रसिद्ध स्त्री-पुरुषांच्या जीवनचरित्राचा अभ्यास केला आहे, ज्यांनी अधिक काळ नवनिर्मितीचं कार्य केलं आहे. काहींनी तर वृद्धावस्थेत असताना यश मिळवून आपलं श्रेष्ठत्व सिद्ध केलं आहे. मी अशा अनेक व्यक्तींना भेटलो आहे, ज्या खूप प्रसिद्ध नाहीत; पण त्यांच्या कार्यक्षेत्रापुरत्या त्या नामवंत आहेत. याच्यावरून हे लक्षात येतं की, वाढतं वय हे मानसिक व शारीरिक शक्तीचं खच्चीकरण करत नाही व करूही शकत नाही.

● तो वैचारिक पातळीवर वयोवृद्ध झाला

मी लंडनमध्ये माझ्या एका जुन्या मित्राला बऱ्याच वर्षांनी भेटलो. त्याने नुकतंच एक्याऐंशी वर्षांत पदार्पण केलं होतं. अनेकांसाठी ही आनंदाची पर्वणी असू शकते; पण तो मात्र उदास होता. मी जेव्हा त्याला पाहिलं तेव्हा मला मोठा धक्काच बसला. कोणतीही वैद्यकीय समस्या नसतानाही तो अतिशय अशक्त, दुर्बल दिसत होता.

“डॉक्टर मूर्ख आहेत,” तो वैतागून म्हणाला, “मला माहीत आहे की, जगणं हाच मोठा आजार मला झाला आहे!”

मी त्याला त्याच्या अशा बोलण्यामागचं कारण विचारलं असता तो म्हणाला, “मी सगळ्यांनाच नकोसा झालो आहे. माझी कोणालाच गरज नाहीये,” तो ओरडला. “आणि कशाला असावी? मी कोणाच्याच उपयोगाचा नाही. आपण जन्म घेतो, वाढतो, म्हातारे होऊन मरतो, हाच प्रत्येकाचा शेवट असतो.”

मला हे जाणवलं की त्यानं त्याच्या आजाराचं मूळ बरोबर ओळखलं आहे. आयुष्याकडं पाहण्याच्या त्याच्या नकारात्मक दृष्टिकोनामुळे तो जगण्यास वैतागला होता. आपल्या जगण्याला काही अर्थ नाही आणि आपण कुणाच्याही उपयोगाचे नाही, असा चुकीचा मानसिक दृष्टिकोन त्याच्या आजाराच्या मुळाशी होता. त्याला फक्त त्याचं म्हातारपण जाणवत होतं बाकी काही नाही. खरं तर तो वैचारिक पातळीवर वयोवृद्ध झाला होता, त्यामुळे त्याला वास्तविकतेत जाणवणारी भीती त्याचं अंतर्मन साकार करत होत.

● म्हातारपण म्हणजे सुज्ञपणाची पहाट

अनेक लोकांचा दृष्टिकोन हा दु:खी माणसासारखा नकारात्मक असतो. ‘म्हातारपण म्हणजे शेवट’ असं समजून ते म्हातारपणाला घाबरतात. याचाच अर्थ ते जगण्याला घाबरतात. वाढलेलं वय म्हणजे आयुष्यातील नुसती निघून गेलेली काही वर्षे नसून, ती अनुभवांची, शहाणपणाची शिदोरी असते.

शहाणपण म्हणजे अंतर्मनातील शक्तीची जाणीव, जी तुम्हाला परिपूर्ण, आनंदी व सुखी जीवन कसं जगावं याबाबत ज्ञान देते. वयाची सत्तरी किंवा वयोवर्ष ऐंशी म्हणजे आयुष्याचा शेवट ही संकल्पना डोक्यातून काढून टाका. या उलट असं वय म्हणजे संपन्न, सक्रिय आणि नवनिर्मिती करणाऱ्या जीवनशैलीचा उदय असू शकतो. तुमच्या आयुष्यातील ही वर्षं तुम्हाला अधिक समृद्ध बनवू शकतात. यावर विश्वास ठेवून अशी अपेक्षा तुम्ही करा म्हणजे अंतर्मन ते सत्यात उतरवेल.

● बदल आत्मसात करा

म्हातारपण हे दु:खद नाही. वृद्ध होणं ही एक बदलाची प्रक्रिया आहे. त्याचं स्वागत आनंदानं व उत्साहानं करा. माणसाच्या आयुष्यातील प्रत्येक टप्पा हा कधीच न संपणाऱ्या वाटेवरचं पुढचं पाऊल असतं. आपल्यातील आंतरिक शक्ती ही शारीरिक शक्तीच्या मर्यादेपलीकडची असते. आपल्याजवळ अशा अद्भुत संवेदना असतात, ज्या आपल्या शारीरिक पंचेंद्रियांच्या सीमा पार करतात.

जीवन आध्यात्मिक व शाश्वत असतं. आपण कधीच वृद्ध होत नसतो. कारण जीवन म्हणजे ईश्वर आणि ईश्वर कधीच वृद्ध होत नाही. बायबल सांगतं की, ईश्वरच जीवन आहे.

जीवन हे सदैव नित्य नूतन, अनंत, अविनाशी आहे. हे सगळ्यांबाबत सत्य आहे.

● आयुष्य म्हणजे काय?

एका महिलेनं एकदा विजेचा शोध लावणाऱ्या थॉमस एडिसन यांना विचारलं, "मिस्टर एडिसन, वीज म्हणजे काय?"

ते उत्तरले, "मॅडम, वीज ही 'वीज' आहे. तिचा वापर करा."

आपण वीज हे नाव अशा एका शक्तीला दिलं आहे जी अद्याप आपल्याला पूर्णपणे कळलेली नाही. आपण विजेच्या सिद्धान्ताबाबत व वापराबाबत अजूनही शक्य तितकं शिकतो आहे. तिचा वापर आपण अनेक प्रकारे करत असतो.

वैज्ञानिक परमाणूंना डोळ्यांनी पाहू शकत नाहीत, तरीही ते त्याला एक वैज्ञानिक सत्य म्हणून स्वीकारतात. कारण ते एकमात्र विश्वसनीय निष्कर्ष असतात जे इतर प्रयोगात्मक पुराव्यांशी जुळत असतात. आपण जीवनाला पाहू शकत नाही; तरीही तिची अनुभूती घेतो. आपण जिवंत असून, या सृष्टीतील चराचरातील सौंदर्य व त्यातील भव्यता यांचा आस्वाद आपण घ्यायला आलेलो आहोत हे आपल्याला माहीत आहे.

● मनाला आणि आत्म्याला कधीच वृद्धत्व येत नाही

बायबल सांगत की -

आणि हे जीवन अनंत आहे. कारण की त्यांनी तुम्हांला एकमात्र खरा ईश्वर म्हणून मानावं.

JOHN 17:3

जन्म, कुमारावस्था, तारुण्य, प्रौढपणा आणि वृद्धत्व या जीवनचक्रालाच कोणी जीवन म्हणत असेल तर तो खरोखरच दयेला पात्र ठरतो. अशा माणसाच्या आयुष्याचं कोणतंच ध्येय नसतं, जगण्याची कसलीच आशा नसते, त्याच्या आयुष्याला काही अर्थच नसतो.

अशा निष्फल विश्वासासोबत विफलता, साचलेपणा, दोषदृष्टी आणि आशाशून्यतेचे भाव येतात; ज्याच्यामुळं तुम्ही अनेक प्रकारच्या मानसिक विकृतींकडं वळता. जर तुम्ही पूर्वीसारखं वेगानं टेनिस खेळू शकत नसाल, तुमच्या मुलांप्रमाणं जोमानं पोहू शकत नसाल तर त्यात काय झालं? तुमच्या शारीरिक हालचाली मंदावल्या असतील, तुम्ही नेहमीपेक्षा सावकाश चालत असाल तर त्यात काय झालं? जीवन नेहमी नवी वस्त्रं धारण करत असतं, ज्याला लोक मृत्यू म्हणतात. ती तर जीवनाच्या एका नव्या पैलूकडं सुरू होणारी यात्रा असते, हे लक्षात ठेवा.

माझ्या व्याख्यानात मी सांगतो की, वृद्धत्व हे आनंदपूर्वक स्वीकारा. या वयालाही एक

अनोखं सौंदर्य व शहाणपण प्राप्त झालेलं असतं. समाधान, प्रेम, आनंद, सौंदर्य, सुख, शहाणपण, समजुतदारपणा या गुणवैशिष्ट्यांना कधीही वृद्धत्व किंवा मरण येत नाही, ती अजरामरच असतात. इमर्सन नावाचा एक कवी व तत्त्वचिंतक म्हणतो की, 'आपण एखाद्या माणसाच्या वयाची वर्षे तेव्हाच मोजतो, जेव्हा त्याच्याकडं मोजण्यासारखं काही उरलेलं नसतं.'

तुमचं चरित्र, तुमच्या मनाची गुणवत्ता, तुमची श्रद्धा आणि तुमचा विश्वास यांची कधीच झीज होत नसते.

• तुम्ही तितकेच तरुण असता जितके तुम्ही समजता

लंडनमधल्या कॅकस्टन हॉलमधल्या व्याख्यानानंतर एक डॉक्टर सर्जन माझ्याशी बोलायला आले.

"मी पंचाऐंशी वर्षांचा आहे," त्यांनी मला सांगितलं, "मी रोज सकाळी ऑपरेशन करतो, दुपारी रोग्यांना तपासतो आणि संध्याकाळी वैद्यकीय व इतर वैज्ञानिक जर्नलस्साठी लेख लिहितो."

त्यांचा दृष्टिकोन असा होता की, ते तितकेच उपयुक्त आहेत जितके ते स्वत:ला समजत होते. ते तितकेच तरुण होते, जितके तरुण त्यांचे विचार होते. ते मला म्हणाले, "तुम्ही जे आता सांगितलंत ते खरं आहे. व्यक्ती जितका स्वत:ला बलशाली समजतो, तो तितकाच बलशाली असतो. जितका तो स्वत:ला मूल्यवान समजतो, तो तितकाच असतो."

या डॉक्टरांनी वाढत्या वयाला अडसर मानला नाही. असं मानणं चुकीचं आहे हे त्यांना माहीत होतं. त्याच्या बोलण्याचा शेवट असा होता, 'मी जरी उद्या मेलो तरीही मी नवीन पैलूत लोकांना मदत करत असेन, सर्जरीच्या उपकरणांनी नाही तर मानसिक व आध्यात्मिक सर्जरीद्वारे.'

• तुमचे पांढरे केस अमूल्य ठेवा

तुम्ही म्हातारे झाला आहात, तुमचं वय झालं आहे हे असं समजून तुम्ही आलेल्या संधीला नाकारू नका, अशा विचारांनी मानसिक जडत्व येऊन मृत्यू ओढवतो. तुमच्या बाह्यमनानं जर स्वीकारलं की आता तुम्ही काही करू शकत नाही, तर तुमचं अंतर्मन तुमचा तो विश्वास खरा करून दाखवेल. काही लोक तिशीत म्हातारे होतात, तर काही ऐंशीव्या वर्षी पण तरुण असतात. तुमचं मनच शिल्पकार, आर्किटेक्ट आणि डिझायनर असतं. नाटककार जॉर्ज बर्नॉर्ड शॉ हे वयाच्या नव्वदाव्या वर्षीही तितकेच सक्रिय होते. त्यांच्या मनाची कलात्मक गुणवत्ता कधीच सक्रिय कर्तव्याला कमी पडली नव्हती.

वयाची चाळिशी पार केली म्हणून नवीन नोकरीत घेतलं नाही, असं अनेकांनी मला सांगितलं. नोकरी देणाऱ्याच्या दृष्टिकोनात निष्ठुरता जाणवते. त्यांच्यात करुणेचा व

समजदारीचा अभाव आहे.

काम मिळण्यासाठी तुमचं वय पस्तिशीच्या आतच असावं, असा कोणताही नियम नाही. तसा नियम असलाच, तर त्यामागील तार्किक कारण हे वरवर पाहता बरोबर असलं तरी ते मुळात चुकीचं आहे. जर नोकरी देणाऱ्यांनी क्षणभर विचार केला तर त्यांना उमजेल, की नोकरी मागायला आलेल्या व्यक्तीचं वय जरी जास्त असलं तरी तिच्या अनुभवाचा फायदा हा नोकरी देणाऱ्याला होऊ शकतो.

● वाढतं वय हाच सर्वांत मौल्यवान ठेवा

तुम्ही वाढत्या वयाबरोबर समंजसपणा, प्रेमळपणा, वक्तशीरपणा यांसारख्या गुणांनी ओतप्रोत भरलेले असता. वयपरत्वे तुम्हाला आलेली समज, अनुभव यांची किंमत कोणत्याही संस्थेसाठी, कंपनीसाठी अमूल्यच असेल. कारण इतक्या वर्षांत तुम्ही अनेक नियमांचं पालन करून ते अमलात आणलेले असता. तुमचं वाढत वय हे शहाणपणाचं, कौशल्याचं आणि समजदारीचं प्रतीक आहे. तुमची भावनिक आणि आध्यात्मिक परिपक्वता ही कोणत्याही संस्थेसाठी लाभदायकच ठरेल.

साठीच्या किंवा त्यापेक्षा जास्त वयाच्या लोकांना कधीच कमी लेखू नये. त्यांच्याकडं असलेल्या अनुभवाच्या आधारे आज ते वैयक्तिक समस्या हाताळण्यात, भविष्याच्या योजना करण्यात, निर्णय घेण्यात आणि इतरांना योग्य मार्गदर्शन करण्यात मोठी भूमिका बजावू शकतात. कारण त्यांचा एखाद्या गोष्टीकडं अगर घटनेकडं बघण्याचा दृष्टिकोन अर्थात आपल्यापेक्षा निराळा असू शकतो.

● तुमच्या वयाचा मान राखा

माझी एकदा हॉलिवूड चित्रपटलेखकाशी भेट झाली. त्यांना कधी कधी किशोरावस्थेतील मुलांकरिताही कथा लिहाव्या लागायच्या. त्यांना एका स्टुडिओ एक्झिक्युटिव्ह तरुणानं सांगितलं, की त्यांचं लेखन किशोरावस्थेतील मुलांना भावत नाही. ते किशोरावस्थेतील मुलांचं भावविश्व जाणत नाहीत. हे ऐकून तो चित्रपटलेखक अतिशय दुखावला.

खरं तर भावनिक आणि आध्यात्मिक प्रगल्भता नसतानाही ते फक्त तरुण आहेत म्हणून त्यांची वाहवा करणं चुकीचं आहे. तरुणपणात अनुभवांचा अभाव असतो, योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता कमी असते; पण या सगळ्यांची उणीव वयपरत्वे भरून निघत असते, त्यामुळे आपल्या वाढत्या वयाचा मान राखा.

● मी तरुणांची बरोबरी करू शकतो

मी अशा अनेक साठीतील किंवा साठी ओलांडलेल्या लोकांना पाहतो जे विनाकारण आजही तरुण दिसण्याचा आटापिटा करत असतात. यासाठी ते नको तेवढा व्यायाम, नको त्या कॉस्मेटिकचा वापर करून आपला पैसा वाया घालवतात. अशामुळे कोणीही तरुण दिसत नाही. आपण तरुण दिसत आहोत असा स्वतःशीच ते वारंवार म्हणत असतात.

अशा लोकांनी हे नेहमी लक्षात घ्यावे -

माणूस जसा आतून असतो जसाच बाहेरून दिसतो

PROV 23:7

केवळ पोषक आहार घेऊन, नको तेवढा व्यायाम करून आणि नको त्या गोष्टींचा आधार घेऊन हे लोक स्वतःला तरुण ठेवू शकत नाहीत. त्यांना हे माहीत हवं की आपण आपल्या विचारांमुळेच तरुण अगर वृद्ध होत असतो. तुमच्या विचारांचा प्रभाव अंतर्मनावर होत असतो. तुम्ही मनानं तरुण राहाल, तर मग तुमचं शारीरिक वय किती आहे ही गोष्ट महत्त्वाची ठरत नाही.

● म्हातारपणाची भीती

जॉब म्हणाला होता की, मला ज्या गोष्टींची भीती वाटत होती तेच घडलं आहे. अनेक जण म्हातारपणाला घाबरतात. ते भविष्याबद्दल चिंतीत असतात. आपण म्हातारे झालो या विचारानं आपला आयुष्याकडं बघण्याचा दृष्टिकोन बदलतो. तुम्ही रसहीन जीवन जगू लागता. तुमच्या मनात सतत नकारात्मक भावना निर्माण होतात; पण म्हातारपणाची भीती मनातून काढून टाकलीत, तर तुम्ही मनानं नेहमीच तरुण राहता. तुम्ही सकारात्मकतेनं आयुष्याकडं पाहू लागता, तुम्हाला नवनव्या कल्पना सुचू लागतात. तुम्हाला छोट्या छोट्या गोष्टीत रस वाटू लागतो. तुम्ही अनेकांना योग्य मार्गदर्शन, सल्ले देऊ शकता.

● एकशेदहा वर्षांचा वृद्ध

मी भारतातील मुंबई शहरात व्याख्यानासाठी गेलो होतो. तेव्हा मी एकशेदहा वयोवर्ष असणाऱ्या तरुणाला भेटलो. हो... तो वयानं जरी मोठा असला तरी मी त्याला तरुणच म्हणेन. कारण तो अतिशय सुंदर दिसत होता. त्याच्या डोळ्यांत अनोखी चमक दिसत होती. त्यानं आनंदानं व समाधानानं वृद्धत्वाचा स्वीकार केला होता.

● निवृत्ती हे एक धाडस

मन कधीच निवृत्त होत नसतं. तुमचं मन पॅराशूट सारखं असतं. त्याचा योग्य तो वापर करणं गरजेच असतं. नव्या कल्पना आत्मसात करण्यासाठी नेहमी तयार राहा. निवृत्त होणं म्हणजे सर्व काही संपल, अशी भावना काही जणांची असते, असं ग्रह करून घेणारे लवकरच मरणाला जवळ करतात.

निवृत्ती हे एक नवं पर्व बनू शकतं. एक नवीन आव्हान असू शकतं, तुमच्या स्वप्नाच्या परिपूर्तीचा आरंभ असू शकतो. निवृत्ती म्हणजे आता आपण काही करू शकत नाही, आता आपली गरज कुणाला नाही, असा विचार करणं चुकीचं आहे. खरं तर तुम्ही निवृत्तीनंतर अशा काही गोष्टी प्राप्त करू शकता ज्या तुन्हाला आजपर्यंत जमल्या नाहीत. कारण वाढत्या वयाबरोबर तुमच्या अनुभवाच्या शिदोरीत वाढच होत असते.

● दर्जेदार काम करा

माझा शेजारी फ्रॅन्क डब्ल्यू. याला नोकरीवरून जबरदस्तीनं कमी करण्यात आलं होतं. त्यासाठी कंपनीनं जरी नवीन नेमणुकीचं कारण दिलं असलं तरी त्याला हे माहीत होतं की, तो आता पासष्ट वर्षांचा झाला असल्यानं त्याला नोकरीतून कमी करण्यात आलं आहे.

त्याचा निवृत्तीकडं पाहण्याचा दृष्टिकोन निराळाच होता. तो म्हणाला की, मी माझ्या आयुष्यात एक नवीन पाऊल पुढं टाकत आहे. मी आता त्या सर्व गोष्टी करून शकेन ज्या मला वेळेअभावी जमत नव्हत्या.

फ्रॅन्कचा दृष्टिकोन अतिशय अचूक होता. तो आता खऱ्या अर्थानं जीवन जगण्यावर लक्ष केंद्रित करत होता. त्यानं नंतर अनेक वर्षं हौशीनं फोटोग्राफी केली. एका कला संस्थेत रीतसर फोटोग्राफीचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला. त्यानंतर त्यानं अनेक प्रेक्षणीय स्थळांना भेटी देऊन तिथले फोटो काढले. तो आता एक चांगला व्याख्याता बनून इतरांना मार्गदर्शन करत आहे.

आजूबाजूला पाहिलं तर अनेक गोष्टींत तुम्हाला आवड निर्माण होईल. नवनवीन कल्पना रुजवा. आध्यात्मिक प्रगती करा. स्वतःच्या ज्ञानात अधिक भर घालून, स्वतःला प्रगल्भ बनवा. मनानं सदैव चिरतरुण राहा.

● नवनिर्माते बना, कैदी नको

वाढत्या वयामुळे कर्मचाऱ्यांच्यात भेदभाव होऊ नयेत म्हणून काही कायदे आहेत; पण अशा कायद्यांमुळे आपण इतरांचे विचार बदलू शकत नाही. एखादा पासष्ट वर्षांचा माणूसही मानसिक, शारीरिक व भौतिकरीत्या तिशीच्या तरुणापेक्षा निश्चितच वरचढ असू शकतो. आपलं वय झालं म्हणून समाज आपल्याला दूर लोटू शकत नाही.

वाढत्या वयामुळे शारीरिक हालचाली संथ होऊ लागतात; पण अंतर्मनाच्या प्रेरणेमुळे बाह्यमन अधिक सक्रिय, सावधान, तत्पर आणि चपळ बनत असतं. मन कधीच म्हातारं होत

नसतं. जॉब म्हणतो की — जर मी काही महिन्यांपूर्वी होतो तसाच आजही असतो, तर किती बरं झालं असतं. त्या दिवसांत ईश्वर माझं रक्षण करत होता, त्याचा आशीर्वादरूपी हात माझ्या डोक्यावर होता. त्याच्या साथीनं मी अंधारातून वाटचाल करत होतो. जसा मी माझ्या तरुणपणी होतो, तेव्हा ईश्वराचं रहस्य माझ्या प्रार्थनामंदिरावर विसावलं होतं.

JOB 29:2-4

● तारुण्याचं रहस्य

तुम्ही तारुण्यातील दिवसांचा पुन्हा नव्यानं अनुभव घेऊ शकता. त्यासाठी तुमच्या अंतर्मनातील ऊर्जेला साद घाला. तुमच्यात होत असलेल्या त्या ऊर्जेचा संपूर्ण संचार अनुभवा. तुम्ही आध्यात्मिकतेनं भारावले गेले आहात. तुम्ही तरुण, उत्साही व अधिक शक्तिशाली झाले आहात. याचा अनुभव तेव्हाच घेऊ शकाल, जेव्हा तुम्ही बाह्यमानानं व अंतर्मनानं आनंदी व समाधानी असाल.

तुमच्या डोळ्यांना प्रकाशमान करणारी ती ज्योत दैवी ज्ञानाची आहे. तुम्हांला जे जे जाणून घ्यायचं आहे ते सर्व ती ज्ञानज्योती तुम्हांला दाखवते. तुमच्यातील सच्चेपणा हा तिच्यामुळेच अधोरेखित होत असतो. तुम्ही तुमच्या अंतर्मनाच्या मार्गदर्शनानुसार वाटचाल करत असता. कारण प्रकाशाचा एक किरणही अंधार दूर करू शकतो, हे तुम्ही जाणता.

● सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवा

'मी म्हातारा झालोय' असं म्हणण्याऐवजी 'मी वयपरत्वे अधिक प्रगल्भतेकडं वाटचाल करत आहे,' असं म्हणा. म्हातारपण म्हणजे उतरती कळा, आजारपण, निरुपयोगी असं सांगणाऱ्या सर्व माध्यमांकडं दुर्लक्ष करा. कारण ते खोटं आहे. अशा बाबींचा परिणाम तुमच्यावर होऊ देऊ नका. मृत्यूचं भय न बाळगता जीवनाचं स्वागत करा. स्वत:ला एका आनंदी, तेजस्वी, यशस्वी, संतुलित आणि शक्तिशाली रूपातच नेहमी पाहा.

● तुम्ही मनानं कधीच म्हातारे होत नाही

हृदयशस्त्रक्रियेचे (हार्ट सर्जरी) आद्यजनक डॉ. मायकल डिबेकी यांनी १९३८मध्ये रक्तासाठी पहिला रोलर पंप बनविला. या पंपाचा वापर हृदयाच्या बायपास सर्जरीसाठी केला जातो. डॉ. डिबेकींनी वयाच्या नव्वदाव्या वर्षी या नवीन संशोधनावर वैद्यकीय चाचणी घेतली. त्यांचं हे संशोधन म्हणजे एक छोटा पंप होता. जो तीव्र हृदयविकार असलेल्या रोग्यांच्या छातीत बसवला जातो; तरीही ते स्वत: त्या संशोधनाबाबत तितकेसे समाधानी नव्हते. डॉ. डिबेकी हे

शस्त्रक्रिया करताना नेहमी उत्साही असायचे. त्यांच्या सहकर्मचाऱ्यानं सांगितलं की, 'त्यांनी जे संशोधन केलं ते इतरांना जन्मोजन्मी करणं शक्य झालं नसतं.'

डॉ. डिबेकी म्हणतात की, 'जोपर्यंत तुमच्यासमोर नवनवीन आव्हानं येत आहेत, जोपर्यंत तुम्ही आव्हानांचा शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या सक्षम होऊन मुकाबला करत आहात तोपर्यंत तुम्ही चिरतरुण राहता.'

● ९९व्या वर्षी क्रियाशील मन

माझ्या वडिलांनी वयाच्या पासष्टाव्या वर्षी फ्रेंच भाषा शिकली. सत्तराव्या वर्षी ते त्या भाषेतील पंडित बनले. साठाव्या वर्षांनंतर त्यांनी गॅलिक शिकायला सुरुवात केली आणि ते त्या विषयाचे ख्यातनाम शिक्षक बनले. ते ९९ वर्षांचे असताना त्यांचं निधन झालं. तोपर्यंत ते माझ्या बहिणीला उच्चशिक्षणात मदत करत होते. वयाच्या नव्याण्णव्या वर्षीही त्यांची बुद्धिमत्ता अतिशय तल्लख होती. खरं तर त्यांच्या तर्कशक्तीत वाढत्या वयाबरोबर भरच पडत होती. खरंच वृद्धत्व हे मानणाऱ्यावर अवलंबून असतं.

● ज्येष्ठांचा मान ठेवा

रोमन देशभक्त मार्कस् पोर्सियस केटो यांनी वयाच्या ८०व्या वर्षी ग्रीक भाषा शिकली. महान जर्मन-अमेरिकन संगीतकार मॅडम अर्नेस्टाईन शुमॅन हेईन्क या आजी बनल्यानंतर संगीत क्षेत्रात सफलतेच्या उत्तुंग शिखरावर पोहोचल्या.

महान ग्रीक तत्त्वचिंतक सॉक्रेटिस संगीत वाद्य वाजवायला शिकले तेव्हा ते ऐंशी वर्षांचे होते. मायकल एंजेलो या महान चित्रकाराच्या उत्तम कलाकृती त्याच्या वयाच्या ऐंशी वर्षांनंतरच्या आहेत. सीओस सीनोनीडस्नं काव्यासाठी पारितोषिक मिळविलं तेव्हा ते ऐंशी वर्षांपेक्षा जास्त वयाचे होते. याच वयात जोहान वॉन गटेनं त्याची अजरामर कलाकृती फॉस्ट पूर्ण केली. लियोपॉल्ड वॉन रॅन्केनं त्याचं पुस्तक 'जगाचा इतिहास' लिहायला सुरुवात केली व वयाच्या ९२व्या वर्षी लेखन पूर्ण केलं.

अल्फ्रेड म्हणजे प्रख्यात कवी लॉर्ड टेनिसननं त्याची उत्कृष्ट कविता 'क्रॉसिंग द बार' वयाच्या त्र्याऐंशीव्या वर्षी लिहिली. वयाच्या ८५व्या वर्षीसुद्धा इसाक न्यूटन कठोर मेहनत करायचे. जॉन वेस्ली अठ्ठ्याऐंशी वर्षांचे होईपर्यंत Methodism वर उपदेश, मार्गदर्शन व निर्देशन द्यायचे.

आपण ज्येष्ठांना उच्चस्थान देऊन, त्यांचा योग्य तो मानसन्मान केला पाहिजे. त्यांना स्वर्गातील प्राजक्तपुष्प धरणीवर आणण्याची प्रत्येक संधी द्यायला हवी.

तुम्ही निवृत्ती घेतली असेल तर तुमच्या आवडत्या क्षेत्रात काम करायला लागा. तुमच्या अंतर्मनाची शक्ती जाणा. नवनवीन गोष्टी अभ्यासा.

पुढीलप्रमाणं प्रार्थना करा -

हे ईश्वरा जसा मृग धापा टाकत पाण्याच्या झऱ्याकडं झेप घेतो, तशी माझ्या आत्म्यानं तुझ्याकडं झेप घ्यावी.

PALM 42:1

● वृद्धत्वाची फळं

त्याची त्वचा लहान बाळापेक्षा मऊसर असेल, तो पुन्हा तारुण्याच्या दिवसांची अनुभूती घेऊ शकेल.

JOB 33:25

वृद्धत्व म्हणजे ईश्वराचं सखोल चिंतन, मनन करणं होय. तुम्ही एका अनंत यात्रेतील प्रवासी आहात, याची जाणीव ठेवा. ही जाणीव तुम्हांला झाली म्हणजे त्या भजनिकाप्रमाणं तुम्हीही म्हणाल,

त्यांना वृद्धपणात आणखीन फळं येतील;
ते धष्टपुष्ट आणि सुदृढ असतील.

PALM 92:14

पण आत्म्याची फळं म्हणजेच प्रेम, आनंद, शांती, सहनशीलता, मृदुता, चांगुलपणा, विनम्रता, सहिष्णुता ही आहेत. त्यांच्या विरोधात कोणताच कायदा नाही.

GALATIANS 5:22 -23

तुम्ही एका अशा अमर्याद जीवनाचे पाल्य आहात ज्याला अंत नाही आणि तुम्ही शाश्वततेचे, अनंताचे वारस आहात.

● हे लक्षात ठेवा

१. सहनशीलता, दयाळूपणा, प्रेम, आनंद, सुख, शहाणपण आणि समंजसपणा हे असे गुण आहेत ज्यांना वृद्धत्व कधीच येत नाही. ते आत्मसात करा. तुमच्या वागण्यातून ते जाणवू द्यात. नेहमीच मनानं तरुण राहा.

२. काळाच्या परिणामाच्या भीतीमुळे अकाली वृद्धत्व येऊ शकते.

३. वाढतं वय म्हणजे आयुष्यातील कमी झालेले दिवस नव्हे, तर दिवसागणिक वाढत

जाणारे शहाणपण व अनुभव होय.

४. वय वर्षे पासष्ट ते पंचाण्णव हा तुमच्या आयुष्यातील नवनिर्मितीचा काळ असतो.

५. वाढत्या वयाचं स्वागत करा. वाढतं वय म्हणजे कधी न संपणाऱ्या जीवनपथावर अधिक उंचीवर जाणं.

६. ईश्वर म्हणजेच जीवन. आता ते तुमचं जीवन आहे. जीवन हे अनंत, अनादी आणि स्वत:ला नित्य नूतन करणारं असतं. हेच मानवाच्या बाबतीत सत्य आहे.

७. मन हे अदृश्य स्वरूपात असते. तुम्हांला एक मन आहे, हे तुम्हाला माहीत आहे. तुम्ही वृत्तीला पाहू शकत नाही; पण तुम्हांला खेळाची वृत्ती, कलाकाराची वृत्ती, संगीतकाराची वृत्ती, वक्त्याची वृत्ती खरी असल्याचं माहीत असतं, तसंच तुमच्या मनात असलेली भल्याची वृत्ती, सत्याची वृत्ती आणि सौंदर्याची वृत्ती यादेखील खऱ्या आहेत. तुम्ही जीवन पाहू शकत नाही; पण तुम्हांला कळतं की तुम्ही जिवंत आहात.

८. वृद्धत्व म्हणजे ईश्वराचं सखोल दृष्टीनं केलेलं चिंतन, मनन असतं. तारुण्यातील आनंदापेक्षाही वृद्धत्वातील आनंद महान असतो. तुमचं मन आध्यात्मिक व मानसिक कार्यात मग्न असतं. तुम्हाला ईश्वराशी एकरूप होण्याची संधी मिळावी म्हणून म्हातारपणी तुमच्या शरीराच्या हालचाली मंदावतात.

९. आपण कोणत्याही व्यक्तीचं वय तोपर्यंत मोजत नाही जोपर्यंत त्याच्याजवळ मोजण्यासारखं काहीच उरत नाही. तुमची श्रद्धा आणि विश्वास कधीच नष्ट होत नाही.

१०. तुम्ही जसा विचार करता तसं तुम्ही असता. तुम्ही तितकेच शक्तिशाली असता जितके तुम्ही स्वत:ला मानता. तुम्ही तितकेच उपयुक्त असता जितके उपयुक्त तुम्ही स्वत:ला वाटता.

११. तुमचे पांढरे केस म्हणजे अमूल्य ठेवा आहे. तुम्ही वयपरत्वे आलेल्या अनुभवातून जो सुज्ञपणा, ज्या क्षमता व जी प्रतिभा मिळविलेली असते ती विकत असता.

१२. फक्त पोषक आहार, व्यायाम, महागडी औषधं तुम्हांला तरुण ठेवत नाहीत. आपण जसा विचार करतो तसेच असतो.

१३. म्हातारपणाच्या भीतीनं शारीरिक व मानसिक खच्चीकरण होत असतं. मला ज्या गोष्टींची खूप भीती वाटत होती तीच माझ्याबाबत घडली, असा विचार टाळा.

१४. जेव्हा तुम्ही स्वप्न पाहणं थांबवता, जेव्हा जीवनातून तुमचा रस उडून जातो, तेव्हा तुम्ही वृद्ध होता. जर तुम्ही चिडचिडे, हेकट, लहरी, हट्टीखोर, क्षुल्लक कारणावरून चिडणारे असाल तर तुम्ही वृद्ध आहात. तुमच्या मनात ईश्वरी सत्य व्यापून राहू द्या.

१५. तुम्ही अनंत जीवनाकडंच सातत्यानं न पाहता पुढं पाहत राहा.

१६. तुमची निवृत्ती एक अपूर्व संधी माना. तिचा पुरेपूर वापर करा. नवनवीन गोष्टींचा अभ्यास करा. नवीन आवड विकसित करा. आयुष्य आनंदानं, समाधानानं कसं जगता येईल याकडं लक्ष केंद्रित करा.

१७. नवनिर्मिते बना, समाजाचे कैदी नको. तुमच्या गुणांना व प्रतिभेला अति विनम्रतेच्या बुरख्याआड दडवू नका.

१८. प्रेम, आनंद, आंतरिक शांती आणि हास्य हेच चिरतारुण्याचं रहस्य आहे. ईश्वर म्हणजे आनंदाची परिसीमा आहे. ईश्वराजवळ अंधाराचा लवलेशही नसतो.

१९. कित्येक महान कलाकार, वैज्ञानिक, लेखक व इतर अनेकांनी त्यांची महानता वयाच्या ऐंशी वर्षांनंतर सिद्ध केली आहे, त्यामुळे तुम्ही जरी ज्येष्ठ असलात तरी तुमची इतरांना आज गरज आहे, हे लक्षात ठेवा.

२०. प्रेम, आनंद, शांती, सहनशीलता, मृदुता, चांगुलपणा, विनम्रता, सहिष्णुता ही वृद्धत्वाची फळे आहेत.

२१. तुम्ही अमर्याद जीवनाचे पाल्य आहात आणि शाश्वततेचे वारस आहात. तुम्ही अद्भुत आहात!